ÉCOLE NORMALE CATHOLIQUE DU BRABANT WALLON
Institut d'enseignement supérieur pédagogique

DEWARD Céline

Année scolaire: 2010-2011

Classe : 3ème Normal Primaire B

Travail de fin d'études

Comment aider efficacement un enfant souffrant de troubles déficitaires d'attention/hyperactivité (TDA/H) en classe ?

Promoteur : Mme Nelly Doyon

Diplôme attendu : Institutrice Primaire

ÉCOLE NORMALE CATHOLIQUE DU BRABANT WALLON
Institut d'enseignement supérieur pédagogique

Comment aider efficacement un enfant souffrant de troubles déficitaires d'attention/hyperactivité (TDA/H) en classe ?

Réalisé par **DEWARD Céline**,

dans le cadre de son Travail de Fin d'Etude

pour acquérir le diplôme d'institutrice primaire.

Remerciements :

Je remercie tout particulièrement Mme Nelly Doyon (promotrice) pour son aide, sa présence, son soutien et ses conseils tout au long du travail.

Je tiens également à remercier Mr Paul Mortier et Mr Joël Capite pour leurs expériences et leurs avis sur la partie ; aller-retour entre pistes et réalités de terrain.

Un «Merci » particulier à Lise pour la correction de l'orthographe.

Je remercie aussi Audrey Diels et Valérie Roy pour leur présence et leurs conseils avisés.

Table des matières

Table des matières…… 3

Partie 1 : Introduction du travail

Introduction et analyse de la problématique…… 5

Partie 2 : Théorie générale

Quelques notions de théorie générale…… 11

1. Qu'est-ce que le TDA/H..... 11
   1.1 Définitions de quelques termes importants..... 11
      1.1.1 Trouble..... 11
      1.1.2 Déficit..... 11
      1.1.3 Attention / Inattention..... 11
      1.1.4 Hyperactivité..... 11
      1.1.5 Impulsivité..... 12
      1.1.6 Agitation..... 12
      1.1.7 Concentration……..12
   1.2 Les 3 composantes du TDA/H..... 12
   1.3 Les différents types de TDA/H..... 13
      1.3.1 TDA/H ave inattention prédominante..... 13
      1.3.2 TDA/H avec hyperactivité et impulsivité prédominantes..... 13
      1.3.3 TDA/H de type mixte..... 13
   1.4 Le diagnostic en quelques mots..... 13
   1.5 Le traitement en quelques mots..... 14
   1.6 Les coexistences possibles avec d'autres troubles..... 15
   1.7 Les causes en quelques mots..... 15

Partie 3 : Aller-retour entre pistes et réalité sde terrain.

Chapitre 1 : l'attention…… 17

1. Théorie et explication du concept d'attention…….. 17

2. Pistes et stratégies pour améliorer l'attention des élèves souffrant du TDA……..…….19

Chapitre 2 : l'impulsivité……..... 25

1. Théorie et explication du concept d'impulsivité 25
2. Pistes et stratégies pour améliorer l'impulsivité des élèves souffrant du TDA/H……..…...26

Chapitre 3 : l'agitation, l'hyperactivité..... **32**

1. Théorie et explication du concept d'impulsivité ..... .32
2. Pistes et stratégies pour améliorer l'impulsivité des élèves souffrant du TDA/H……... 32

Chapitre 4 : l'organisation……..……...…..…… 37

1. Théorie et explication du concept d'impulsivité ..... .37
2. Pistes et stratégies pour améliorer l'impulsivité des élèves souffrant du TDA/H……..….37

Chapitre 5 : la mémoire..... **41**

1. Théorie et explication du concept d'impulsivité ..... .41
2. Pistes et stratégies pour améliorer l'impulsivité des élèves souffrant du TDA/H……..…....42

Chapitre 6 : l'estime de soi……..…….. 47

1. Théorie et explication du concept d'impulsivité .....….47
2. Pistes et stratégies pour améliorer l'impulsivité des élèves souffrant du TDA/H……..…....47

Partie 4 : Conclusion du travail

Conclusion……...51

Bibliographie des ouvrages consultés……..…53

1. Les ouvrages..... ..53
2. Les brochures 54
3. Les sites internet 55
4. Enseignant référents……..55

Annexes……..…56

Partie 1 : Introduction du travail.

Introduction et analyse de la problématique

Tout d'abord, il me semble important d'expliquer ce qui a été le déclencheur de mon TFE.

Le point de départ de mon TFE, ce sont mes liens familiaux : en effet, dans ma famille, il y a une enfant de 10 ans diagnostiquée avec un *Trouble du déficit de l'Attention/Hyperactivité (TDA/H).*

J'ai eu l'occasion de vivre avec elle pendant 6 mois et de me rendre compte de ce qu'était le quotidien avec un enfant souffrant de TDA/H.

Ce qui m'a surtout frappée, c'était l'énergie qu'elle déployait. En effet, elle bougeait, courait, sautait,.. sans cesse. Elle avait beaucoup de mal à rester longtemps assise et à se concentrer sur quelque chose. De plus, très vite distraite, elle ne terminait presque jamais ce qu'elle commençait car son besoin de bouger et de faire autre chose était plus fort.

Par ailleurs, elle avait énormément de mal à s'organiser et elle oubliait fréquemment ce qu'on lui demandait de faire.

En vivant avec elle, j'ai donc pu observer toute une série de comportements et de caractéristiques de ce trouble.

J'ai également vécu la scolarité de cet enfant sous un autre œil et j'ai pu constater l'influence qu'avait son comportement sur ses résultats. En effet, les comportements que j'ai pu observer lorsque l'enfant était chez moi, se manifestaient également en classe. Elle revenait presque tous les jours avec des mots comme « Concentre-toi davantage », « Arrête de bouger et écoute », « Termine ce que tu commences »,… Pourtant, malgré ses efforts, elle n'arrivait pas à se contrôler et à changer son comportement. Les résultats scolaires ont donc vite dégringolé.

C'est en vivant avec cet enfant au quotidien tout en ayant un regard extérieur que j'ai eu envie d'aborder ce thème pour mieux comprendre l'ensemble de ce trouble.

Ensuite, il faut savoir que j'ai choisi le métier d'institutrice car j'avais envie de changer les choses et d'innover dans les apprentissages.
Mon objectif, dans ce TFE, est, dès lors, de réfléchir à la façon d'aider, dans leur apprentissage, les enfants souffrant de TDA/H.
Dans ce but, j'aimerais proposer aux professeurs des outils concrets qui pourraient leur être utiles en classe pour aider les enfants. Pour ce faire, j'ai demandé à des instituteurs du primaire de tester les outils que je leur proposais, le but n'étant pas de me limiter à donner des pistes, mais bien de mener une réflexion à partir des outils et des stratégies proposés et testés.
J'aimerais que ces outils et ces stratégies permettent à l'enfant TDA/H de s'autoréguler afin qu'il puisse évoluer positivement.

Signalons, par ailleurs, qu'un enfant TDA/H peut énerver, épuiser et désarmer un instituteur.
L'important est que ce dernier accepte le mouvement tout en maintenant un certain cadre et qu'il adapte son enseignement en mettant des stratégies en place.

Par ailleurs, j'ai pu cibler quatre dimensions dans cette problématique.

1. Les instituteurs sont mal informés sur ce trouble.

Les enfants TDA/H sont considérés comme des enfants malades ; or, ils ont des capacités comme n'importe quel autre enfant.
Les instituteurs sont souvent bien informés sur la maladie, mais pas sur ce qu'ils peuvent faire concrètement en classe pour aider ces élèves. Ils ne savent pas qu'il existe des alternatives qui peuvent amener l'enfant à se contrôler et à se concentrer pour mieux apprendre.
Ils ne voient dès lors que l'aspect maladie et pas l'aspect humain du trouble. Quand ils observent et constatent que, grâce aux médicaments, l'enfant est plus calme et qu'il les ennuie moins, le médicament devient quelque chose de miraculeux et d'inévitable.

C'est ainsi que les instituteurs mal informés sur ce trouble adaptent rarement leur enseignement pour aider ces élèves en difficultés.
Il me semble donc important d'amener des pistes comme alternatives aux médicaments.
L'aspect médicamenteux dans le TDA/H engendre un grand débat :

- Faut-il ou ne faut-il pas médiquer les enfants TDA/H ?

- Médique-t-on trop ou trop vite ?
- Les médicaments engendrent-ils une dépendance ?

Autant de questions qu'il est important d'avoir en tête mais que je n'aborderai pas dans ce travail.

2. Les enfants TDA/H sont souvent en échec scolaire.

Ces enfants souffrent de problèmes d'attention, d'agitation, d'impulsivité. Ils ont aussi des difficultés d'organisation et d'estime de soi.
Ces différents problèmes engendrent bien souvent un échec scolaire. En effet, l'enfant est très vite distrait et peu rater des consignes. Lors d'une explication, il suffit que son voisin fasse tomber sa gomme pour que son attention soit attirée pendant plusieurs minutes sur autre chose. L'enfant n'entend, et n'enregistre pas, toute une partie de l'explication ; il est donc perdu lors de l'exercice, ce qui le mène généralement à l'échec.

Dans le cadre de mon TFE, je partirai de ce constat afin de chercher des solutions concrètes et réutilisables en classe susceptibles d'aider ces enfants.

3. Le climat de classe est perturbé

Les autres enfants de la classe sont généralement affectés par les comportements, décrits plus haut, des enfants TDA/H. Cela peut les énerver, les fatiguer, les démotiver, les distraire,…
Cela peut aussi créer un sentiment d'injustice étant donné que l'instituteur peut être amené à être plus tolérant vis-à-vis de l'enfant TDA/H.
Dès lors, il n'est pas rare de voir un enfant TDA/H se faire rejeter par les autres enfants.

Les enseignants sont, souvent, eux aussi affectés par les comportements des enfants TDA/H. Ils doivent déployer plus d'énergie, être plus patients, être plus attentifs, rappeler plus souvent à l'ordre l'enfant, l'accompagner plus fréquemment que les autres,… A long terme, tout ceci est fatigant voire épuisant.
Les enseignants sont, souvent, mal à l'aise lorsqu'ils doivent différencier plus fortement ou laisser les 25 autres élèves pour s'occuper de l'élève en difficulté. Ils ont peur que les autres élèves trouvent cela injuste et puis, cela n'est pas toujours dans leur habitude. Dans les représentations initiales des personnes, un instituteur

doit s'occuper de toute la classe et pas uniquement d'un élève : le rôle notamment des logopèdes ou des assistantes sociales.

4. Les enfants TDA/H ont du mal à concilier immobilisme et vitesse

A l'école, les élèves doivent rester attentifs et assis très longtemps. Il n'y a que très peu d'activités de transition qui leur permettent de bouger.

Paradoxalement, en dehors de l'école, le reste de la société prône le fait d'avoir tout, tout de suite et toujours plus vite. La télévision, les jeux vidéo et les activités extrascolaires se font à toute vitesse et avec un changement continuel.
Les activités se font dans le stress et la rapidité.
Prenons l'exemple de la télévision, où l'on zappe sans arrêt : on regarde 10 minutes une émission ou un film puis on change de chaine. Les jeux vidéo suivent le même principe : l'enfant achète un nouveau jeu et joue peut-être 1 mois avec celui-ci avant de s'en désintéresser et d'en acheter un autre à la mode. Les activités extrascolaires également vont parfois dans le même sens : on emmène vite l'enfant à son match de football puis on le récupère en quatrième vitesse pour le conduire à son rendez-vous baladin. Lorsqu'on rentre, il faut vite manger, vite prendre son bain et vite aller dormir.

Tout ceci pour dire que les personnes ne prennent plus le temps de se poser, de regarder, de prendre le temps de faire les choses. Tout se fait dans la précipitation et l'agitation.
Les enfants doivent donc apprendre à assimiler ces deux aspects : rester longtemps immobile en classe dans un monde épris de vitesse… Généralement, cela ne pose pas de problème. Cependant, les enfants TDA/H éprouvent énormément de difficultés à se canaliser et ont plus de mal que tout autre enfant à rester assis et concentrer longtemps.

Cela engendre une difficulté supplémentaire car, actuellement, beaucoup de professions demandent de savoir concilier l'immobilisme, la concentration et la vitesse.

Enfin, j'ai constaté que les enfants TDA/H avaient des problèmes scolaires.
Voici les différents constats :

- Ils ont des problèmes d'attention, d'agitation, d'impulsivité.

- Ils sont rejetés par leurs pairs à cause de leurs comportements excessifs ou inadaptés.
- Ils ont des problèmes d'organisation, ce qui crée des difficultéspour étudier la matière et pour accomplir les devoirs. Comme l'étude est mauvaise, cela engendre des problèmes scolaires.
- Ils ont une très faible estime d'eux-mêmes due aux échecs répétés.
- L'apprentissage traditionnel ne leur convient pas car ce sont des enfants qui ont besoin de bouger, de manipuler et de vivre les apprentissages plus que les autres enfants.
- Ils peuvent être démoralisés et dégoûtés de l'école si l'instituteur n'est pas patient, tolérant et compréhensif vis-à-vis de leurs difficultés.
- Les instituteurs sont mal informés sur ce qu'ils peuvent faire concrètement en classe en dehors des médicaments.

Ces constats m'ont amenée à me poser des questions auxquelles j'essayerai de répondre dans mon TFE.

- En quoi avoir un enfant TDA/H dans sa classe peut-il être positif ?
- Comment valoriser les activités corporelles et manuelles en classe ?
- Comment favoriser et rendre positives les relations avec les pairs ?
- Comment aider ces enfants à s'autocontrôler, à s'autoréguler, bref à évoluer positivement ?
- Quels sont les outils qui peuvent aider ces enfants face à leurs problèmes d'attention, d'agitation, d'impulsivité, d'organisation,… ?
- Comment redonner aux enfants TDA/H le goût de l'école ?
- Comment se préserver en tant qu'instituteur ?

Pour conclure, j'ai choisi de réaliser ce travail sur le TDA/H dans le but non seulement de donner aux enseignants des pistes concrètes et faciles à mettre en place. Mais également d'offrir aux enfants TDA/H une autre solution que les médicaments.

Un autre des objectifs de ce travail est de proposer ces pistes qui ont été testées et mises en place dans plusieurs classes et dans plusieurs années du primaire. J'ai donc personnellement testé la majeure partie des pistes proposées lors de mes

différents stages. J'ai également demandé l'avis d'un enseignant de l'ordinaire ainsi que d'un enseignant du spécialisé en type 8 (trouble des apprentissages).
Dans les classes où les pistes ont été testées, il n'y avait pas d'enfant réellement diagnostiqué TDA/H. Néanmoins, les enfants étaient suspectés du trouble et présentaient un aspect, plus fort, d'attention et/ou d'impulsivité et/ou d'agitation, que les autres enfants du même âge.
Tout d'abord, j'ai réalisé mes stages dans différentes années et dans plusieurs domaines ; *3ème primaire normale, 5ème primaire normale, 1ère & 2ème primaire classe en cycle, 3ème primaire encadrement différencié à Bruxelles D+, enseignement spécialisé type 8 niveaux 1 de maturité, ce qui équivaut à une 1ère primaire.*
J'ai également reçu un avis général sur la partie de 3, d'un instituteur de l'ordinaire qui enseigne dans une classe de 5ème primaire où il y a un enfant diagnostiqué TDA/H de forme mixte (son rapport se trouve en annexe n°8). Mais également des retours sur chaque piste par un instituteur du spécialisé qui enseigne en type 8. Les enfants ont un niveau de maturité 1, c'est-à-dire que leur apprentissage se situe à l'apprentissage de la lecture et du calcul. Cela correspond donc à une 1ère primaire.

Ce travail prend donc la forme d'un mode d'emploi. En effet, la troisième partie, se compose de nombreuses pistes. L'enseignant peut piocher et utiliser les pistes qu'il souhaite ou qu'il juge les plus intéressantes.

Voici le pan du travail, il se compose de quatre grandes parties.
Premièrement, une introduction et l'analyse de la problématique. Dans cette partie, le contexte du travail est expliqué ainsi que le choix du sujet et les enjeux.
Deuxièmement, une partie de théorie générale sur le trouble. On y aborde en quelques phrases les différents types de TDA/H existant, les causes, le diagnostic et les traitements possibles.
La troisièmement partie propose de multiples pistes regroupées en 6 chapitres. Chaque chapitre s'articule en deux parties, tout d'abord, une petite partie théorique pour expliquer la notion et ensuite, une partie purement pratique avec des propositions de pistes ainsi que des retours relatifs à leur mise en place sur le terrain. Nous retrouvons en premier, un chapitre sur l'attention, en second l'impulsivité, en troisième, l'hyperactivité et l'agitation, en quatrième, l'organisation, en cinquième, la mémoire et en dernier l'estime de soi.
Quatrièmement, une conclusion générale sur le travail effectué.

Partie 2 : Théorie générale.

Quelques notions de théorie générale

1. Qu'est-ce que le TDA/H ?

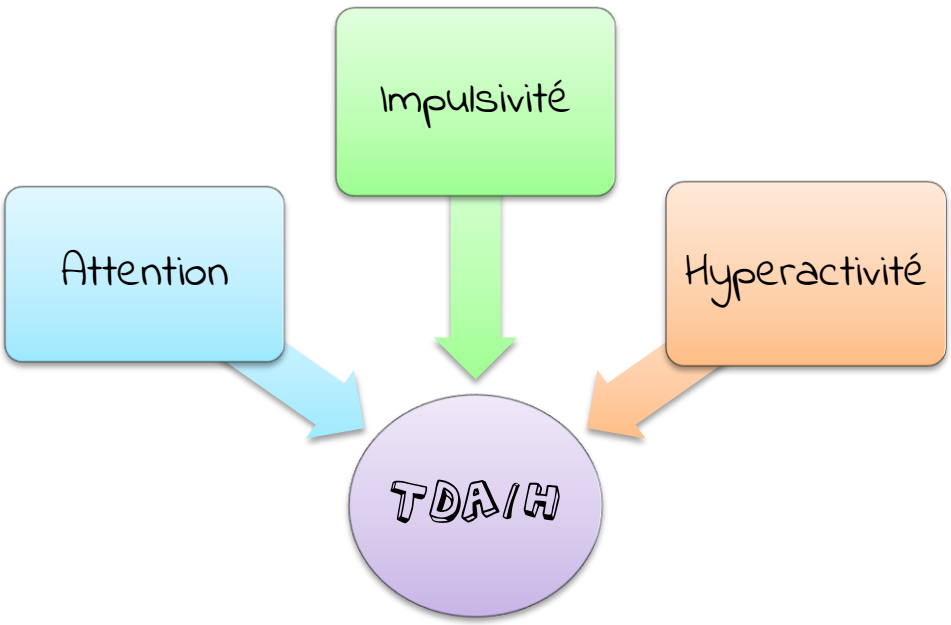
Les lettres TDA/H signifient : Trouble du Déficit de l'Attention/Hyperactivité, on peut également dire Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

1.1 Définitions de quelques termes importants

Concepts	Généralité	Pour l'enfant TDA/H
Trouble	C'est une difficulté, un problème qui se caractérise par une anomalie de fonctionnement d'un système (synonyme : dérèglement).	
Déficit	C'est un manque important de quelque chose, ou quelque chose qui fonctionne moins bien.	
Attention	Action de se concentrer sur, de s'appliquer.	L'enfant est incapable de se concentrer et de s'appliquer car il a des difficultés à trier et à hiérarchiser les nombreuses et diverses informations qui parviennent à son cerveau
Hyperactivité	Etat d'une personne en constante activité et présentant une instabilité de comportement accompagnée de difficultés d'attention.	Enfant dont l'activité motrice est augmentée et désordonnée par rapport aux enfants du même âge. Il est toujours débordant d'énergie, perpétuellement en mouvement, sans but précis et en toute circonstance.

Agitation	Etat d'une personne qui bouge sans cesse	
Impulsivité	Personne qui a un caractère impulsif, qui cède à ses impulsions.	La personne est incapable de prendre un moment pour réfléchir avant d'agir. Elle a tendance à « réagir au quart de tour » ou à « agir avant de réfléchir ».
Concentration	Action de fixer son attention, de réfléchir. Plus précisément, c'est l'action de maintenir une attention soutenue tout en étant capable d'ignorer les stimuli perturbateurs et de déplacer son attention entre différentes activités.	L'enfant est incapable d'ignorer les stimuli perturbateurs et de déplacer son attention. Il a donc du mal à rester concentré sur une tâche précise pendant un certain temps.

1.2 Les 3 composantes du TDA/H



1.3 Les différents types de TDA/H

Il existe actuellement trois classifications. Elles sont liées aux trois symptômes cardinaux du trouble.

Le DSM-IV[1] permet, en fonction des symptômes, de classer la personne dans une des trois formes suivantes :

1.3.1 TDA/H avec inattention prédominante

Elle touche 30% des cas. Il faut que l'enfant manifeste au moins six symptômes d'inattention. C'est le type le plus difficile à diagnostiquer car l'enfant est, certes, dans la lune mais il est généralement sage et calme, ce qui fait qu'il ne dérange personne.

1.3.2 TDA/H avec hyperactivité et impulsivité prédominantes

Ce type est la forme la plus rare, elle ne touche que 10% des cas. Il faut que l'enfant manifeste au moins six symptômes d'hyperactivité-impulsivité.

1.3.3 TDA/H de type mixte

C'est la forme la plus fréquente qui associe les difficultés d'attention, d'hyperactivité et d'impulsivité à des degrés divers. Elle concerne environ 60% des cas. Il faut que l'enfant manifeste au moins six symptômes d'inattention et six symptômes d'hyperactivité-impulsivité.

1.4 Le diagnostic en quelques mots

Tout d'abord, il est important de préciser que les médecins sont les seules personnes habilitées à poser un diagnostic. Les spécialistes de cette pathologie chez les enfants sont les neuropédiatres et les pédopsychiatres.

Pour poser un diagnostic, les médecins utilisent le DSM-IV dont nous avons parlé juste avant.

Ce qu'il est important à retenir, c'est que, pour être diagnostiqué TDA/H, l'enfant doit présenter des symptômes d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité avec constance, fréquence et intensité. Les symptômes doivent se manifester à un degré

[1] DSM-IV : *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*. C'est une classification des maladies mentales et psychiatriques qui fait l'objet d'un large consensus international. La grille avec les critères servant au diagnostic se trouve en annexe 1.

qui ne correspond pas au niveau de développement de l'enfant. Ils doivent également être présents pendant un minimum de six mois et se manifester dans des milieux différents.

1.5 Le traitement en quelques mots

Le traitement comprend trois axes :

- *Un traitement médicamenteux.*

Comme évoqué dans l'analyse de la problématique[2], le traitement médicamenteux engendre un large débat auquel je ne participerai pas dans ce travail de fin d'étude. Cependant, je trouve important d'apporter quelques précisions générales concernant les médicaments utilisés dans le traitement des enfants TDA/H.

Tout d'abord, les médicaments ne « guérissent » pas l'enfant. Par conséquent, il faut les prendre aussi longtemps que les symptômes sont présents et dérangeants, cela implique donc d'aller parfois jusqu'à l'âge adulte.

Ensuite, étant donné que les médicaments ne guérissent pas, le traitement le plus efficace est celui qui concilie les stratégies comportementales et le traitement médicamenteux.

Enfin, les médicaments sont principalement des stimulants. Ces stimulants ne sont pas des sédatifs ! La personne est plus calme et reste tranquille parce que sa vigilance est améliorée et adéquate. L'énergie de la personne reste donc la même.

- *L'accompagnement psychologique.*

Il se caractérise par des psychothérapies qui ont des buts différents selon les problèmes rencontrés par l'enfant et son entourage. Les psychothérapies permettent de restaurer l'estime de soi, d'apprendre à avoir des relations sociales, et à mieux comprendre son comportement.

La thérapie la plus courante et la plus efficace est la thérapie cognitivo-comportementale. Elle permet de modifier le(s) comportement(s) problématique(s) de l'enfant. Les stratégies et les pistes proposées dans ce travail de fin d'étude peuvent être reliées à cette thérapie.

- *Une remédiation neuropsychologique*

[2] Voir page 7.

Les remédiations neuropsychologiques ont pour objectif d'augmenter les capacités de contrôle et d'attention de l'enfant en utilisant des exercices à difficultés croissantes.

1.6 Les coexistences possibles avec d'autres troubles

Il faut savoir que le Trouble Déficitaire de l'Attention/Hyperactivité est rarement seul. D'autres troubles sont régulièrement associés au TDA/H. Parmi ceux-ci on retrouve principalement les problèmes d'apprentissage tels que la dyslexie [3], la dysorthographie[4], la dyscalculie[5], la dysgraphie[6],… Il est très fréquent aussi de voir apparaitre en plus du TDA/H des troubles du comportement, des troubles anxieux, des troubles obsessionnels compulsifs (TOC), des troubles dépressifs,…

1.7 Les causes en quelques mots

Le TDA/H est un trouble qui est de mieux en mieux connu. Il existe beaucoup de travaux et recherches sur ce trouble.

Actuellement, les recherches permettent d'envisager diverses origines. Néanmoins, énormément de chercheurs s'accordent sur les points de vue neurologique et génétique comme étant la ou les cause(s) principale(s) du TDA/H.

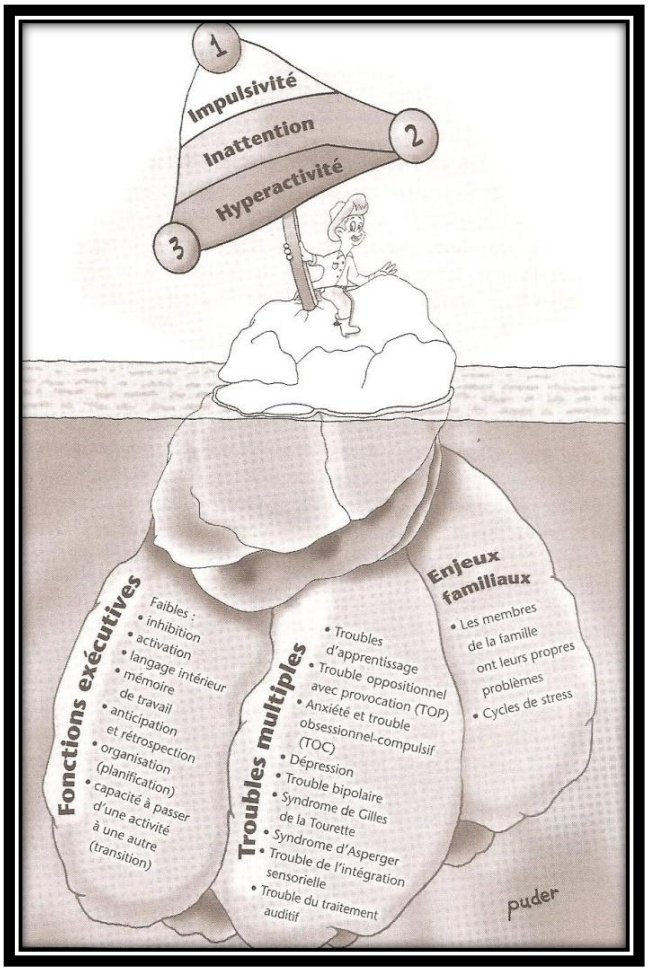
- Au niveau neurologique, le TDA/H est dû à un dysfonctionnement des fonctions exécutives des lobes frontaux du cerveau, ce qui implique une incapacité à inhiber des stimuli qu'ils soient externes ou internes. Les fonctions exécutives, de manière plus simple, sont des freins. Les recherches de Barkley en 2000 et de Brown en 2005, ont permis de mettre en avant les éléments que développent les fonctions exécutives. Il s'agit de l'inhibition, de l'activation, du langage intérieur, de la mémoire de travail, de l'anticipation, de la rétrospection, de la notion de temps, de l'organisation, de la flexibilité, de la capacité à passer d'une activité à une autre et à distinguer une émotion d'un fait.

  Pour plus d'informations, vous pouvez consulter l'ouvrage suivant : *L. KUTSCHER Martin. Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité. Edition Chenelière éducation, Québec, 2010.*

[3] Dyslexie : trouble de l'apprentissage qui recouvre l'acquisition de la lecture.
[4] Dysorthographie: trouble de l'apprentissage qui recouvre le domaine de l'orthographe.
[5] Dyscalculie : trouble de l'apprentissage qui recouvre l'arithmétique et le raisonnement logico-mathématique.
[6] Dysgraphie : trouble de l'apprentissage qui recouvre le geste graphique.

- Au niveau génétique, tous s'accordent à dire que le facteur héréditaire joue un rôle important. En effet, dans 50 à 80 %[7] des cas, un des parents ou membre de la famille est également atteint de ce trouble. Cependant, les chercheurs n'ont pas encore trouvé de marqueur génétique précis à ce jour.

  Les différentes recherches ont également démontré que les causes environnementales seules ne peuvent pas causer le TDA/H. Par contre, elles peuvent contribuer à l'aggraver.



L. KUTSCHER Martin. Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité. Edition Chenelière éducation, Québec, 2010. Page 3

[7] Etude de Levy et Hay en 2001.

Partie 3 : Aller-retour entre pistes et réalités de terrain.

Avant d'entrer dans les différents chapitres, je souhaiterais m'attarder quelques instants sur une question précise : *En quoi avoir un enfant TDA/H dans sa classe peut-il être positif ?*

En effet, beaucoup de professionnels de l'enseignement voient le TDA/H comme quelque chose de négatif. Ils pensent directement à un enfant épuisant, qui bouge sans cesse, qui est impatient et j'en passe. Or, cela peut devenir positif si l'enseignant prend la peine de lui consacrer du temps.

Les pistes soumises dans ce travail sont simples, concrètes et faciles à mettre en place. L'astuce à retenir, c'est que les pistes et stratégies proposées, ci-dessous, pour aider l'enfant TDA/H à évoluer positivement, permettent à TOUS les autres enfants de la classe d'évoluer positivement également. Elles leur sont aussi bénéfiques car elles leur permettent de développer leur attention, leur concentration, leur patience, leur énergie, leur organisation, leur mémoire et leur estime de soi.

Chapitre 1 : l'attention

Avant de commencer rappelons qu'un enfant TDA/H a des difficultés d'attention et donc a du mal à rester concentré sur une tâche précise pendant un certain temps. Cette difficulté provient d'une incapacité à trier et hiérarchiser les nombreuses et diverses informations qui parviennent à son cerveau.

1. Théorie et explication du concept d'attention.

Le problème d'attention trouve sa source dans le cerveau et est lié à un dysfonctionnement des fonctions exécutives[8]. Il résulte principalement d'une incapacité à inhiber[9] les stimuli extérieurs.

[8] Fonctions exécutives : c'est un ensemble d'habiletés cognitives qui permet d'adapter son comportement en fonction du contexte. Elles sont associées au fonctionnement des lobes frontaux du cerveau. Pour plus d'informations, voir la théorie de Russel A.Barkley (1993).

[9] Inhiber : supprimer ou ralentir toute possibilité de réaction, toute activité chez quelqu'un. Dans le cadre de ce travail : c'est être capable de retenir, de sélectionner, de ralentir, d'adapter, d'écarter ou d'arrêter ses mouvements, ses idées, ses sensations ou ses émotions.

Pour mieux comprendre ce principe et pour intervenir plus efficacement, il faut savoir qu'il existe trois types d'attention :

- *L'attention dirigée, aussi appelée attention sélective ou focalisée*. Elle permet de sélectionner une source d'informations voulue en ignorant toutes les autres sources de distractions. Les distractions peuvent être visuelles, auditives ou encore motrices. Ce processus implique donc un tri des informations et une « fermeture sensorielle » envers les stimuli perturbateurs ou qui ne sont pas pertinents.
- *L'attention divisée, aussi appelée attention partagée*. Elle permet de traiter simultanément plusieurs sources d'informations et/ou de déplacer son attention entre plusieurs activités ou types d'informations.
- *L'attention soutenue, aussi appelée attention maintenue*. Elle permet de maintenir son attention longtemps et de façon continue afin de mener à terme une tâche. Grâce à elle, la personne est donc capable de se concentrer sur une tâche malgré la présence de distractions.

Ces trois types d'attention sont déficients chez les personnes atteintes du TDA/H.
Il est donc important d'apporter des pistes et des stratégies à ces personnes pour qu'elles puissent pallier, améliorer et travailler ce déficit.
Les pistes et les stratégies suivantes tiennent compte des trois types d'attention et permettent donc de diminuer l'inattention.
Avant d'énumérer et d'expliquer différentes pistes, il est essentiel de savoir que l'enfant doit participer activement à l'élaboration et/ou à la mise en place de ces pistes. En effet, cela lui permet de se sentir investi dans ce qui est mis en place, de donner plus de sens aux pistes et cela a très souvent plus d'impact sur ses comportements.
De plus, ces pistes sont là pour aider l'enfant et non pour le sanctionner ou le rabaisser.
Cette dernière remarque est valable pour toutes les pistes proposées et concerne donc l'entièreté du travail.

2 Pistes et stratégies pour améliorer l'attention des élèves souffrant du TDA.

- La première chose à réaliser, c'est de s'assurer que l'environnement physique autour de l'enfant favorise l'attention. Pour cela, on peut réaliser plusieurs choses.

  Tout d'abord, installer l'élève loin des fenêtres, de la porte, des affiches et des panneaux de la classe, ou encore de la bibliothèque. Cela permettra d'éviter les stimuli qui peuvent causer des distractions, comme les bruits de couloir ou les voitures qui passent dans la rue.

  Ensuite, pour des travaux demandant plus d'attention ou pour des consignes, il convient de libérer le banc de l'élève des objets qui ne sont pas essentiels à la tâche demandée. Libérer le bureau empêche l'enfant d'être distrait en jouant, par exemple, avec sa gomme ou ses crayons et donc d'être attentif à ce qu'on lui demande.

  Par ailleurs, on peut également créer un isoloir portatif en carton que l'élève utilisera lorsqu'il en éprouve le besoin. L'isoloir permet à l'élève de se couper du monde classe, donc des stimuli extérieurs, et de se concentrer sur sa tâche. Cette piste est idéale pour favoriser l'attention et la concentration lors des contrôles ou des examens.

  Enfin, si l'élève souffre de la forme TDA/H avec inattention prédominante, il faut le placer près de l'enseignant qui peut ainsi garder un contact continu avec l'élève et ainsi éviter les stimuli perturbateurs qui peuvent être produits par les autres élèves de la classe. Dans le même ordre d'idée, on peut également mettre, à côté de l'élève ayant un TDA/H, un élève calme et attentif qui pourra lui servir de modèle positif.

  Attention : si l'élève souffre de la forme TDA/H avec hyperactivité prédominante, il est conseillé d'éviter de le placer devant la classe, près de l'enseignant. En effet, l'élève risque alors de créer de la distraction pour les autres élèves par exemple, en se tortillant sur sa chaise. Il peut alors très vite devenir la source de moqueries ou un bouc-émissaire.

  ⇨ *Retour sur les pistes : pistes testées lors de mes stages en 5ème primaire et en 3ème primaire D+.*
  Aspect positif : les élèves restaient plus facilement attentifs et concentrés. Du coup, ils réalisaient des progrès assez fulgurants.
  Difficultés : il faut rester vigilant à deux aspects essentiellement. D'un

côté, ne pas mettre un enfant souffrant du type hyperactivité dominante devant la classe. De l'autre, bien réfléchir à l'enfant que l'on va placer à côté de lui afin de s'assurer que cela soit positif pour les deux parties.

- Etablir une communication non verbale avec l'élève. Celle-ci sera convenue et connue uniquement de l'élève et l'enseignant. Le non-verbal permet de rappeler l'enfant à l'ordre ou de récupérer son attention dans différentes situations et ce, sans que les autres élèves ne s'en rendent compte. On évite, dès lors, d'attirer constamment l'attention de la classe sur lui.

  Le signal peut être un geste tel que mettre la main sur l'épaule de l'enfant, ou encore un regard. Ce que l'on peut aussi faire, c'est montrer un pictogramme ou une affiche de la classe.

  Un autre dispositif peut être mis en place : l'élaboration de cartes portant des messages clés tels que « Fais attention», « Continue à travailler », « Ecoute-moi »,... Lorsque l'élève est distrait, n'écoute pas ou ne travaille plus, l'enseignant dépose, discrètement et sans commentaire, une de ces cartes sur le bureau de l'élève. L'élève sait alors qu'il doit revenir à son travail ou davantage se concentrer. Après cinq minutes, si le comportement s'est amélioré, retirer la carte sans bruit.

  Par ailleurs, l'élève doit également avoir le droit d'utiliser des signaux pour demander de l'aide ou des explications. Par exemple, l'enfant peut aussi donner une carte « Aide » à son enseignant en cas de besoin. Il peut avoir un certain quota par jour. Par exemple, l'enfant ne peut utiliser que 4 cartes « Aide » sur sa journée. On peut également utiliser un tétra-aide[10]. Le tétra-aide est en réalité le solide tétraèdre ou une pyramide dont chaque face comporte un message comme « J'ai besoin d'aide » ou « Tout va bien ! ». L'élève peut alors montrer la face qui correspond à ses besoins. Il y a aussi moyen d'utiliser des cartes de couleur. Les élèves ont deux cartes devant eux, une verte et une rouge. Lorsque tout va bien et que l'élève n'a pas besoin d'aide, il met la carte verte sur son bureau. Si cela ne va pas et qu'il a besoin d'aide, il déposera alors la carte rouge. L'objectif de ces pistes, c'est que l'élève sente quand il est en difficulté. L'enseignant peut alors montrer qu'il a vu et être plus attentif, plus présent pour l'élève.

[10] Tétra-aide : un exemple se trouve en annexe n°2.

⇨ *Avis (personnel + enseignant du spécialisé) sur les pistes : la communication non verbale est très positive car elle permet réellement de moins attirer l'attention sur l'enfant, ce dernier se sent également moins interpellé continuellement. Les cartes sont également très utiles car elles permettent de varier les moyens de communication.*
Le tétra-aide est un outil très bénéfique car il permet de travailler plusieurs notions telles que les mathématiques lors de sa construction ou les notions d'espace lors de son utilisation.
Difficulté : si l'enfant appelle à l'aide grâce à l'outil, il faut que l'enseignant prenne le temps d'être présent.
Au bout d'un certain temps, les élèves peuvent se lasser de l'objet et risquent de ne plus l'utiliser correctement et même de jouer avec.

- Etant donné que l'élève a un problème relatif à l'attention dirigée et soutenue, il aura du mal à rester concentré pour suivre les consignes jusqu'au bout. Les pistes qui suivent sont relativement simples à mettre en place et aideront réellement l'enfant à être plus attentif.

  Premièrement, avant d'expliquer ou de donner une consigne, il faut s'assurer que l'élève soit attentif. Ne pas hésiter à utiliser un signe non verbal comme expliqué dans la piste précédente.

  Deuxièmement, durant l'explication de la consigne, vérifier que l'élève reste attentif. Pour cela, vous pouvez établir un contact visuel avec l'élève, utiliser la communication non-verbale ou encore rester à proximité de lui.

  Troisièmement, s'assurer que l'élève a compris. Lui demander de répéter la consigne et annoncer à l'avance qu'il devra faire cet exercice. Il fera alors plus attention.

  Quatrièmement, il faut se rappeler que l'attention soutenue est déficiente chez l'enfant ayant un TDA/H. Il ne sait donc pas maintenir une attention soutenue sur une tâche. Il convient dès lors d'utiliser des consignes brèves, précises et simples. Il est aussi important d'éviter de donner plus d'une consigne à la fois.

  Cinquièmement, il est important de donner des instructions qui sont à la fois auditives, visuelles et écrites : écrire les mots-clés au tableau ou illustrer la consigne par des images, des symboles. De nombreux logiciels et des sites internet[11] permettent d'illustrer les consignes à l'aide de symboles ou

[11] Logiciels et sites internet intéressants :
http://www.les-coccinelles.fr/, http://jt44.free.fr/, http://lps13.free.fr/

de pictogrammes. Diversifier la manière de donner les consignes permet à l'élève de réaliser le travail même s'il a été distrait lors de l'explication.

⇨ *Retour sur les pistes : pistes testées lors de mon stage en 1ère & 2ème primaire.*
L'aspect positif : les pistes permettent à l'enfant d'être attentif pendant les consignes et donc de pouvoir réaliser son travail correctement. C'est un soulagement pour l'enfant.
Difficulté : cela demande beaucoup de concentration et d'attention de la part de l'enseignant. Néanmoins, cela permet de gagner du temps et de ne pas faire recommencer plusieurs fois le travail à l'enfant.

- Tout comme pour les consignes, il est important d'aider l'élève en présentant le travail en petites étapes. A chaque étape terminée, féliciter l'élève. Cela peut augmenter sa motivation et l'amener à redoubler d'effort pour terminer le travail. Dans cette optique-là, il est donc
nécessaire de privilégier la qualité plutôt que la quantité.

⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 1ère & 2ème primaire + avis de l'enseignant du spécialisé.*
Aspect positif : le fait de travailler un exercice à la fois permet à l'enfant de ne pas se sentir dépassé par la charge de travail mais aussi de retenir ce qu'il faut faire et donc de le faire correctement. Cela motive réellement l'enfant et lui donne confiance en ses capacités.
Difficultés : il n'est pas évident en enseignement ordinaire de privilégier la qualité plutôt que la quantité au vu du programme à suivre et du temps à rentabiliser.
Par ailleurs, il est parfois difficile de fonctionner par étape au vu de la différence de niveaux des enfants et des difficultés qui sont propres à chacun.

- Enseigner des stratégies d'écoute active. Ces stratégies permettent à l'élève de développer son attention dirigée. En effet, l'écoute est une activité qui demande de l'effort et de la concentration. Il s'agit donc ici de donner une ligne directrice sur les bonnes habiletés d'écoute à avoir.

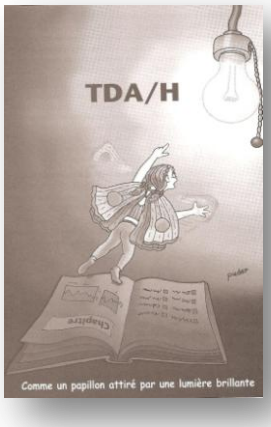
Par exemple, comment écoute-t-on ?

- En regardant la personne qui parle.
- En posant ses crayons et son matériel sur le bureau.
- En posant les mains à plat sur le bureau.
- En prêtant attention aux explications.
- En n'interrompant pas la personne qui parle.

- En reformulant dans ses mots ce qui a été dit.
- En posant des questions, en levant la main, s'il n'a pas compris quelque chose.

⇨ *Avis (personnel + enseignant du spécialisé) sur la piste : enseigner ces stratégies d'écoute prend du temps mais cela est bénéfique pour l'enfant qui arrive mieux à se concentrer, à être attentif et donc à intégrer ce qui est dit par l'enseignant. Il est indispensable de faire comprendre à l'enfant que ces stratégies d'écoute sont des codes qui montrent qu'il est prêt à recevoir la consigne. Par la suite, si c'est bien compris, cela devient un automatisme.*
Il est également essentiel de tenir compte des facteurs éducatifs et culturels de chaque enfant. En effet, dans certaines cultures regarder quelqu'un dans les yeux est un signe d'affront.

- Etant donné le déficit d'attention, utiliser une pédagogie donnant du sens et du dynamisme aux apprentissages, comme l'enseignement par projet[12], le socioconstructivisme[13] ou encore la motricité intégrée[14], sont des pistes non négligeables. Ces pédagogies profitent à toute la classe et pas seulement à l'élève souffrant de TDA/H. Comme l'explique le DR Martin L.KUTSCHER[15] : « *L'enfant agit comme un papillon de nuit attiré par une lumière vive ».* Ce qui se passe en réalité, c'est que l'enfant se tourne vers le stimulus le plus captivant et le plus intéressant. Il est alors capable de rester concentré longtemps sur la tâche qui a du sens et qui le captive.



L'apprentissage par projet donne du sens, motive et passionne l'élève. Il lui permet de travailler à son rythme et de moins sentir la pression et la frustration. L'attention de l'élève est aussi, dès lors, canalisée et optimalisée.
De même, proposer un apprentissage dynamique comme le socioconstructivisme et la motricité intégrée, permet la manipulation et la diversification des stimuli.
Quelques exemples d'activités de constructivisme et de motricité intégrée : apprendre en faisant des manipulations, épeler des mots en se levant de sa chaise quand il s'agit d'une voyelle et en s'asseyant lorsqu'il

[12] Enseignement par projet : la pédagogie par pro jet est une pédagogie active qui fait passer les apprentissages à travers un projet, une réalisation concrète.
[13] Socioconstructivisme : pédagogie qui met l'accent sur les interactions sociales et dont l'apprentissage se fait sur le modèle de la construction des savoirs.
[14] Motricité intégrée : pédagogie qui permet d'apprendre par et grâce aux mouvements.
[15] L. KUTSCHER Martin. Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité. Edition Chenelière éducation, Québec, 2010 . Page 10 et image : page 11

s'agit d'une consonne, faire des jeux de rôles, modeler des lettres en argile pour apprendre leur forme,…

- ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de chaque stage + avis de l'enseignant du spécialisé.*
  Aspect positif : l'apprentissage prend du sens, motive et captive réellement les enfants. Leur concentration et leur attention sont alors grandement augmentées. Les progrès et la compréhension de la matière se font alors vite ressentir et remarquer. C'est quelque chose d'assez surprenant à constater.
  Difficulté : cela demande beaucoup de travail et de temps de la part de l'enseignant au niveau des leçons et du matériel à fournir. Ce n'est cependant pas toujours réalisable lorsque l'on suit un grand groupe.

- Diversifier la façon de donner cours en utilisant, intensifiant et variant les stimuli. Modifier l'intonation de la voix, utiliser des gestes et son corps pour illustrer un exemple ou une consigne, utiliser des couleurs, des formats et des écritures différentes pour écrire au tableau, utiliser des signaux auditifs, visuels et tactiles.

  - ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en enseignement spécialisé en type 8 + avis de l'enseignant du spécialisé.*
    Aspect positif : cela capte littéralement l'attention des enfants. Ils sont plus réceptifs et concentrés sur ce que l'on explique.
    Difficulté : cela demande un effort de la part de l'enseignant. Il faut veiller à ne pas devenir un clown aux yeux des élèves et que la piste serve la cause de l'attention. Il est cependant important que chacun réalise cette piste en fonction de sa sensibilité.

- Changer régulièrement l'intensité de l'attention demandée en alternant les activités où les élèves doivent rester assis, où ils peuvent bouger, les activités de groupe ou individuelles, les activités qui demandent une participation ou de l'écoute,…

  - ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 1ère & 2ème primaire, en 5ème primaire + avis de l'enseignant du spécialisé.*
    Aspect positif : cela permet de ne pas demander à l'enfant d'être concentré tout le temps à 100%. Il gère donc plus facilement son attention et sa concentration tout au long de la journée car il sait qu'à certains moments il pourra souffler.
    Difficulté : cela demande à l'enseignant d'aménager son planning de la journée en réfléchissant à alterner différentes façons de donner cours. Il doit aussi tenir compte un minimum des demandes des élèves.

Chapitre 2 : l'impulsivité

L'enfant impulsif semble incapable de prendre un moment pour réfléchir avant d'agir. L'enfant qui fait preuve d'impulsivité à tendance à " réagir au quart de tour" et/ou à " agir avant de réfléchir ".

1. Théorie et explication du concept d'attention.

Tout comme pour le déficit d'attention, l'impulsivité trouve son origine dans le cerveau, dans les fonctions exécutives. L'impulsivité découle ici, d'une incapacité à inhiber les stimuli internes. Ce manque d'inhibition amène la personne à agir sans réfléchir, sans être capable de retarder ses désirs. Elle est également incapable de choisir le comportement (moteur, émotionnel ou attentionnel) le plus approprié pour faire face à une situation particulière.

Pour mieux comprendre ce principe et pour intervenir plus efficacement, il faut savoir que l'impulsivité provient de plusieurs éléments :

- *La fonction de contrôle.* C'est un mécanisme de notre cerveau qui permet de vérifier, en quelques millisecondes, si une action ou une parole est appropriée à la situation avant de la réaliser. Chez l'enfant TDA/H, cette fonction est soit retardée, soit insuffisante. Les comportements ne sont, dès lors, pas canalisés suffisamment et cela peut mener à des comportements agressifs et antisociaux.
- *Le langage intérieur.* C'est un mécanisme qui permet de résoudre ses problèmes en utilisant des mots. Les élèves TDA/H sont incapables d'inhiber leurs réactions assez longtemps pour que ce mécanisme se développe. Sans ce mécanisme, les personnes ne savent pas se parler à elles-mêmes et donc agissent sur le champ, sans réfléchir.
- *L'anticipation.* Cela consiste à se projeter et à planifier le futur. Elle est déficiente car la combinaison entre la mémoire de travail, inadéquate, et la capacité à inhiber les distractions présentes est mauvaise. L'élève TDA/H vit au présent et ne pense donc pas au futur car il en est simplement incapable. Dès lors, l'élève ne se soucie pas de l'avenir et des conséquences que peuvent avoir ses actes. Il faut se rappeler que cette personne n'est pas capable de réfléchir avant de

réaliser son acte et donc encore moins de prévoir les conséquences que pourrait avoir celui-ci.

- *La capacité de distinguer une émotion d'un fait.* Cette capacité demande un moment de recul et de réflexion. Chez la personne atteinte de TDA/H, cette capacité est déficiente. Sur le plan neurologique, cela se passe dans notre lobe temporal, chaque évènement de notre vie se rattache à une émotion. Sans cette capacité, il est difficile de distinguer l'émotion intensément ressentie du fait, de l'évènement. La personne est alors incapable d'évaluer la signification de l'évènement.

2. Pistes et stratégies pour améliorer l'impulsivité des élèves souffrant du TDA/H .

- *Créer et réaliser les règles avec les enfants* ; les réduire à l'essentiel et les placer à un endroit de la classe où les élèves peuvent les voir. Prévoir également les conséquences, positives et négatives, relatives à ces règles.
  Construire les règles de vie et leurs sanctions avec les élèves leur permet d'avoir un certain contrôle sur leur sort, d'améliorer leur capacité de concentration et leur conduite.
  Par la suite, il est important de poser des limites, sans être répressif, mais en restant ferme et cohérent.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 3ème primaire normale.*
  Aspect positif : l'enfant se sent impliqué dans la vie de la classe. Etant donné qu'il a créé et négocié les règles et les sanctions, il les accepte, les intègre et les applique plus facilement.
  Difficulté : cela doit se réaliser dès le début de l'année. L'enseignant doit être capable d'être intransigeant sur les règles non négociables (la sécurité) et de laisser du « lest » sur les autres règles.

- *L'enseignement explicite*[16] permet de travailler le langage intérieur donc la capacité de se parler à soi-même et de se donner des consignes. Il y a quatre phases dans cette pédagogie : le modelage, la pratique guidée, la pratique

[16] Enseignement explicite: « *L'enseignement explicite active ou présente toute information permettant aux élèves de se construire une représentation adéquate de l'apprentissage, c'est-à-dire de faire preuve de compréhension. Ce type d'enseignement fournit également les stratégies, procédures ou démarches facilitant les traitements à effectuer sur la représentation, en vue de produire une réponse de qualité. »* http://pmev.lagoon.nc/explicite.htm consulté le 4 mai 2011.

coopérative et la pratique autonome. La pratique guidée consiste à mettre le haut parleur sur sa pensée. C'est-à-dire que l'enseignant explique à haute voix les stratégies à utiliser pour réaliser le travail.

⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 5ème et 1ère & 2ème primaire.*
Aspect positif : cela permet à l'enfant d'apprendre à utiliser des stratégies. Il réussit à mieux se parler et à anticiper ce qu'il doit mettre en place ainsi que les étapes par lesquelles il doit passer pour résoudre une tâche.
Difficulté : ce n'est pas une piste qui se réalise une fois de temps en temps. L'enseignement explicite demande de la constance et de la régularité pour être efficace.

- *Le temps d'arrêt.* Il permet aux esprits (élève & enseignant) de s'apaiser, aux fonctions exécutives de reprendre le contrôle mais aussi et surtout d'éviter une réaction en chaîne néfaste à la relation. Grâce au temps d'arrêt, l'échange qui suit est plus productif. Pendant ce temps d'arrêt, il est nécessaire que l'enfant se livre à une activité agréable et apaisante.

Eviter autant que possible les activités où intervient un écran car elles produisent de l'adrénaline.

La durée du temps d'arrêt est estimée à 1 minute par année de développement. Exemple : si l'enfant a six ans, le temps d'arrêt sera de 6 minutes.

Le temps d'arrêt peut être mis en place de plusieurs manières :

- *Les bons de colère ou bons pour une pause*[17] : lorsque l'enfant sent qu'il n'arrive plus à se contrôler, que la colère monte ou encore qu'il est perturbé, il sort un des bons. Cela peut venir de l'enseignant, dans un premier temps, mais aussi, dans un deuxième temps, de l'élève lorsqu'il sera capable d'accueillir et de reconnaître ses émotions et ses sentiments.
  Lorsque l'élève présente son bon, l'enseignant donne en échange sa permission. L'enfant peut alors sortir de la classe pendant 5 minutes pour se rendre dans un endroit calme au préalablement défini par l'enseignant.

[17] Bons de colère ou bons pour une pause : un exemple de bon se trouve en annexe n°3.

On peut également prévoir un endroit relaxant dans la classe avec des coussins ou une chaise à bascule.

- *Communication non-verbale* : comme vu précédemment dans le chapitre 1, cette communication permet de calmer l'élève en lui montrant qu'on a remarqué qu'il avait des difficultés à se contenir. Elle peut également être utilisée lorsque l'on voit que l'impulsivité monte. Rappel, le signal doit être convenu avec l'élève et connu uniquement de lui et son enseignant afin d'éviter d'attirer continuellement l'attention des autres sur lui.

⇨ *Avis (personnel + avis de l'enseignant du spécialisé) sur les pistes :*
le temps d'arrêt permet réellement de prendre du recul et d'apaiser les esprits pour trouver une issue positive au conflit. Il permet également de ne pas rentrer dans un cercle vicieux et de ne pas devenir tyrannique.
C'est donc bénéfique pour l'enfant qui peut lui aussi reprendre son calme. On peut également espérer qu'en utilisant cet outil, il arrive à contrôler ses émotions à temps pour les empêcher de prendre de l'ampleur.

- *Apprendre des techniques de relaxation*[18]. La relaxation aide l'enfant à contrôler ses tensions, sa colère.

  La relaxation peut s'effectuer sur plusieurs éléments :

  - *La respiration*. Il s'agit de travailler différentes manières pour respirer. Le fait de ralentir sa respiration donc de respirer plus doucement, plus calmement permet de se calmer et de faire descendre les émotions, les tensions et le stress.

    Exemples : Respirer avec l'abdomen. Gonfler son ventre lors de l'inspiration puis le vider lors de l'expiration. Pour faciliter le travail, on peut s'asseoir sur une chaise, le dos courbé en attrapant le dessous de la chaise avec les mains, bras tendus.

    Essayer d'étirer peu à peu son expiration pour qu'elle soit deux fois plus longue que son inspiration est une autre manière de travailler la respiration. Pour plus d'idées consulter le livre référencé en bas de page.
  - *La détente musculaire*. L'objectif est d'apprendre à contrôler ses tensions musculaires.

[18] Relaxation : pour plus d'informations sur ce sujet, consulter le livre : Dr CUNGI Charly et LIMOUSIN Serge. Savoir se relaxer en choisissant sa méthode. Edition Retz, 2003.

Exemples : Alterner la contraction et la décontraction d'un muscle.

Se concentrer sur les sensations corporelles comme les appuis, les lourdeurs, les points de chaleur,..

- *Les perceptions sensorielles (écouter, regarder, sentir,..).* Le but étant de fixer son attention sur une perception afin de mettre au repos l'esprit et le corps.

  Exemples : Visualiser dans sa tête un endroit plaisant et faire le tour des détails mentalement.

  Penser à un bruit relaxant et l'évoquer mentalement.

⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en enseignement spécialisé type 8 + avis de l'enseignant du spécialisé.*
Aspect positif : relativement facile à mettre en place, bénéfique pour beaucoup d'élèves car cela les recentre littéralement à plusieurs niveaux : la concentration, l'attention et l'énergie.
Difficulté : pour que cela fonctionne, il faut qu'il y ait une ambiance relaxante (musique calme, lumière tamisée) et que l'enfant accepte de se prendre au jeu.

- *S'exprimer sur ses émotions*. Chaque matin, prévoir un petit temps pour que les élèves puissent s'exprimer sur leur humeur du jour. Cela leur apprend à identifier et à mettre des mots sur leurs émotions.

  Plusieurs activités sont possibles : afficher des visages en classe représentant chacun des sentiments tels que « fatigué, énervé, content,… » On peut également réaliser cette activité avec d'autres supports comme des couleurs, des pictogrammes, des mains émotions ou météo,…

  Une autre activité possible c'est la « Météo » : les élèves ont le choix entre 3 signes. Soleil : « je vais bien », on montre une main grande ouverte. Nuages : « je vais moyennement », on montre une main fermée. Pluie : « je ne vais pas bien », on montre une main vers le bas et on fait bouger les doigts. Les élèves qui le désirent peuvent ensuite s'exprimer sur leur signe météo.

  Il est aussi possible de réaliser une échelle des émotions, pour les plus grands, allant de 1 à 10. Les élèves doivent alors exprimer une émotion et le niveau auquel elle se situe. Cette activité est idéale à réaliser lors de conseil de classe ou lorsqu'il y a un conflit impliquant plusieurs élèves.

⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 3ème primaire D+.*

Aspect positif : *l'enseignant sait à quoi s'en tenir par rapport à la forme de l'enfant. Il peut alors adapter son comportement afin de ne pas faire empirer la situation. L'enfant, quant à lui, apprend à mettre des mots sur ce qu'il ressent et éprouve, ce qui lui permet d'évacuer déjà une certaine pression.*
Difficulté: *prend rapidement du temps car les élèves veulent toujours raconter quelque chose. Il faut donc veiller à mettre des limites de temps.*

- *Demander un délai avant de répondre*. Demander à l'élève d'écrire ce qu'il veut répondre avant de l'interroger ou lui faire répéter la question avant qu'il ne réponde. Cela oblige l'élève à apprendre à se contrôler.

  ⇨ *Avis sur la piste :* *permet à l'enfant d'apprendre à se contrôler et à retenir une réponse, une information. Il ne faut cependant pas le faire tout le temps. Cette piste doit s'appliquer régulièrement, sans excès, pour qu'elle soit efficace et pas trop contraignante.*

- *Rappeler les comportements adéquats*. Faire des étiquettes avec ce que l'enfant doit faire et les mettre sur son bureau. Par exemple :

  1. Lever la main avant de répondre.
  2. Attendre 5 secondes avant de répondre.
  3. Reformuler la question avant de répondre.

  ⇨ *Retour sur la piste :* *piste testée lors de mon stage en 1ère & 2ème primaire.*
  Aspect positif : *l'enfant voit concrètement, grâce aux dessins, ce qu'il doit faire. A force de voir les étiquettes, il les intègre et cela devient pour lui un automatisme.*
  Difficulté: *les étiquettes doivent être placées directement, ce qui fait que l'enseignant doit toujours les avoir à porter de mains.*

- Ignorer autant que possible les comportements et les commentaires qui peuvent l'être. Il est important de donner directement son attention et de féliciter l'élève impulsif lorsqu'il répond en respectant les éléments mis en place comme lever la main avant de répondre, reformuler la question puis répondre,….

  ⇨ *Retour sur la piste :* *piste testée lors de mes stages en 1ère & 2ème primaire ainsi qu'en enseignement spécialisé.*
  Aspect positif : *cela évite d'être tout le temps sur le dos de l'élève. Parfois, l'enfant a certains comportements uniquement pour attirer l'attention. Le fait de les ignorer pousse l'enfant à les arrêter. Par*

ailleurs, féliciter l'enfant directement, le valorise et l'encourage à recommencer ce qu'il vient de réaliser.
Difficulté: l'enseignant doit pouvoir faire la part des choses et décider quels sont les comportements qu'il accepte d'ignorer. Lorsque l'enfant épuise et/ou fatigue l'enseignant, ce n'est pas toujours évident. Néanmoins, réussir à faire abstraction permet réellement de se protéger contre l'épuisement et la fatigue nerveuse.

- *Fonctionner avec des objectifs et des feuilles de route*[19].

Le but est de réussir à rendre l'élève conscient de ses comportements et de leurs fréquences. Il faut établir ensemble les objectifs et les récompenses qui seront observés et mis en place. Les objectifs doivent être réalisables, positifs et concrets.

Par ailleurs, il est nécessaire de donner des retours fréquents sur les comportements positifs et négatifs. Si un comportement pose problème, donner un retour directement mais une fois le calme retrouvé, car l'élève vit au présent !

⇨ *Avis sur la piste : cette piste est essentielle à partir du moment où les comportements de l'enfant deviennent trop dérangeant ou dangereux. La piste s'établit en collaboration avec l'enfant et avec l'accord des parents. Tout doit donc être expliqué à l'enfant et à sa portée.*

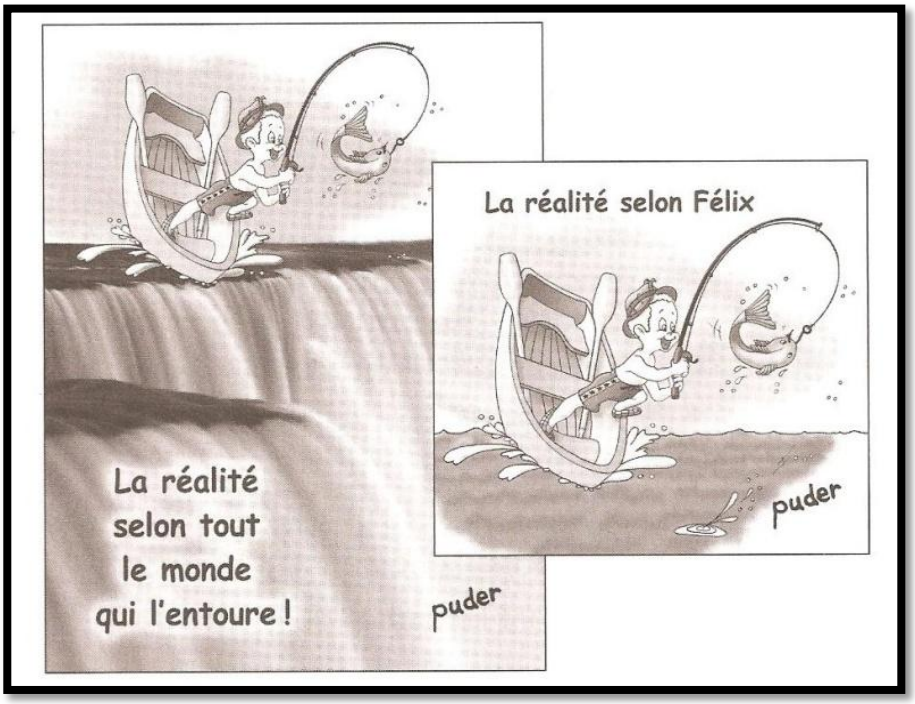


Image provenant du livre :
L. KUTSCHER Martin. Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité. Edition Chenelière éducation, Québec, 2010. Page 115 et 57

[19] Feuilles de route : des exemples se trouvent en annexe n° 4 et 5.

Chapitre 3 : l'agitation, l'hyperactivité

L'enfant hyperactif est un enfant dont l'activité motrice est augmentée et désordonnée par rapport aux enfants du même âge. Il est toujours débordant d'énergie, perpétuellement en mouvement, sans but précis et en toute circonstance. Tout ceci, malgré lui.

1. Théorie et explication du concept d'agitation et d'hyperactivité.

L'hyperactivité provient d'une incapacité à bloquer des stimuli. C'est, en partie, une conséquence du problème d'attention et d'impulsivité. En effet, le manque de focalisation d'attention provoque une sur-stimulation et le déficit de contrôle provoque de l'impulsivité.
Un enfant TDA/H possède donc une hypersensibilité émotionnelle et sensorielle à toutes les stimulations ce qui fait qu'il devient plus facilement actif et/ou excité.

2. Pistes et stratégies pour améliorer l'hyperactivité des élèves souffrant du TDA/H .

- Procurer une balle ou un objet antistress pour que l'élève occupe ses mains silencieusement. On peut fabriquer un objet antistress facilement, il suffit de mettre de la farine ou des grains de riz dans plusieurs couches de ballons de baudruche ou dans du tissu.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 3ème primaire normale + avis de l'enseignant du spécialisé.*
  Aspect positif : cela permet à l'enfant de se concentrer en canalisant son énergie sur une seule partie de son corps (les mains) et sur un objet précis. L'enfant est libéré des autres stimulations et arrive à porter son attention sur autre chose.
  Difficulté: cela ne marche pas avec tous les enfants. En effet, pour certains, cela aura l'effet inverse. C'est-à-dire qu'ils vont davantage jouer avec la balle qu'écouter. Il faut donc être bien attentif à l'effet que la balle antistress aura sur l'enfant.

- Autoriser l'élève à se mettre sur ses genoux ou à rester debout à côté de son bureau pour travailler.

  ⇨ *Avis (personnel + de l'enseignant du spécialisé) sur la piste : permet à l'élève de se mettre dans la position où il est le mieux pour travailler. Le fait d'alterner les positions permet d'évacuer l'énergie sans déranger la classe. Cependant, il faut également veiller à ce que l'élève puisse s'asseoir correctement aussi.*

- Si le local classe le permet, prévoir 2 places éloignées l'une de l'autre pour que l'élève puisse voyager, bouger en se rendant d'une place à l'autre. Une place pour écouter les consignes, près de l'enseignant et une, dans le fond de la classe, pour le travail individuel.

  ⇨ *Avis (personnel + de l'enseignant du spécialisé) sur la piste : cela peut être très bénéfique pour l'enfant car il associe les places au travail à fournir. Cela lui permet également de se déplacer et donc d'évacuer une partie de son trop plein d'énergie. Cependant, il faut que le local classe soit assez grand. Il est aussi nécessaire d'instaurer un cadre avec des règles quant aux déplacements entre les deux places.*

- Placer le cartable et les objets qui ne sont pas nécessaires à un endroit précis loin du bureau pour éviter que l'élève soit tenté de les manipuler.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en enseignement spécialisé + avis de l'enseignant du spécialisé.*
  Aspect positif : l'élève n'a que le strict nécessaire près de lui. Cela lui permet de ne pas aller constamment fouiller dans son cartable et, par la même occasion, de rester concentré et attentif.
  Difficulté: il faut trouver un endroit éloigné du bureau et donc avoir de la place dans sa classe. L'enfant doit également faire l'effort de savoir ce dont il a besoin. Dans un premier temps, on est très souvent confronté à des oublis ainsi qu'à des allées et venues. Néanmoins, ceci peut être un très bon exercice et devenir un rituel efficace.

- Créer un petit coin détente dans le fond de la classe et permettre à l'élève d'aller écouter de la musique calme avec des écouteurs, de se bercer sur une chaise à bascule (Bergère), de se coucher dans de gros coussins,…

  ⇨ *Avis sur la piste : ceci peut paraître idyllique mais peut être facilement réalisé s'il y a un peu d'espace libre dans la classe. On y met un tapis, quelques coussins ou une chaise à bascule et le tour est joué.*

Cependant, il faut veiller à ce que chaque enfant puisse aller dans ce coin détente. Cela ne doit donc pas être une récompense, un privilège ou une punition. Mais bien un moyen de détente accessible à tous afin qu'il n'y ait pas d'injustice ou de jalousie.

- Pour éviter le bruit lié au mouvement, placer des balles de tennis en dessous des pieds des tables et des chaises. On peut également placer un tapis antidérapant en dessous du bureau de l'élève.

  ⇨ *<u>Avis sur la piste :</u> cela peut être bénéfique pour toute la classe car cela diminue nettement les bruits liés aux mouvements des chaises. Par ailleurs, au lieu de les acheter, on peut aller demander des vieilles balles dans un club de tennis.*

- Utiliser du Velcro (scratch) pour garder les objets strictement nécessaires sur le banc. Par exemple, un crayon ordinaire et une gomme.

  ⇨ *<u>Avis sur la piste :</u> cette piste est très simple à mettre en place car il ne suffit que de deux morceaux de scratch.*
  Néanmoins, cette piste est à double tranchant. En effet, elle peut être extrêmement bénéfique car l'enfant n'a que le strict nécessaire et ne peut donc pas jouer avec le superflu. Mais il peut jouer avec le scratch et cela peut générer du bruit.

- Permettre à l'élève de bouger autour de son bureau dans une zone délimitée avec du scotch. L'élève peut circuler librement dans la zone délimitée mais ne peut en sortir sans avoir demandé la permission préalablement.

  ⇨ *<u>Avis sur la piste :</u> cette piste n'est pas évidente à mettre en place. En effet, tout d'abord, il faut disposer de bancs qui ne sont pas attachés les uns aux autres. Ensuite, il faut que le bureau de l'élève se trouve dans le fond de la classe afin qu'il ne dérange pas les autres en circulant autour de son banc. Enfin, il faut que le local soit assez grand pour qu'il y ait de l'espace autour du banc.*

- Permettre à l'enfant d'aller régulièrement distribuer le courrier dans les autres classes pour qu'il puisse bouger et dépenser son énergie tout en rendant service. On peut également proposer à l'enfant d'aller faire le tour de la cour en courant si la crise est imminente.

  ⇨ *<u>Avis sur la piste :</u> permet à l'enfant de bouger. Lorsqu'il revient en classe, il est plus apte à écouter et à rester assis. Il faut cependant veiller à ce que l'enfant ne prenne pas la charge d'un autre. On peut essayer alors de lui créer une charge spécifique.*

- Remplacer régulièrement la chaise de l'enfant par un ballon d'assise ou par un petit coussin gonflable. Cela permet à l'enfant de rebondir sans bruit à son pupitre tout en réalisant son travail.

  ⇨ *Avis sur la piste : cette piste doit être considérée avec un certain recul. En effet, elle peut avoir deux effets totalement contraires. Premièrement, l'enfant peut utiliser correctement le ballon et ne pas exagérer en rebondissant. Dans ce cas, la piste lui sera bénéfique et lui permettra de canaliser son énergie sur le ballon et de se concentrer sur autre chose. Deuxièmement, l'enfant peut décider de voir le ballon comme un jeu et rebondir exagérément. La piste n'est alors pas constructive car cela va davantage le distraire et l'énerver.*
  Lorsqu'on met en place cette piste, il faut donc veiller à deux choses, tout d'abord, établir des règles strictes quant à l'utilisation du ballon, ensuite, alterner régulièrement le ballon avec une chaise pour apprendre à l'enfant à s'asseoir correctement.

- Réaliser régulièrement des activités d'arts plastiques telles que du théâtre, de la peinture, de la danse, de la musique,… Cela permet à l'enfant de s'exprimer et de réorienter l'énergie mal canalisée dans une direction positive.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 3ème primaire normale et en enseignement spécialisé.*
  Aspect positif : l'enfant s'exprime littéralement et son énergie est canalisée naturellement par l'activité d'art. Après l'activité, l'enfant est plus calme et plus posé.
  Difficulté: pour que l'activité fonctionne, il faut qu'elle soit menée pendant un certain temps pour permettre à l'enfant de rentrer réellement dans ce qu'il réalise et pour que cela lui soit bénéfique. Réaliser une activité d'art dans ce but en moins de 30 minutes est donc complètement inutile.

Pour ce chapitre, plusieurs pistes et stratégies peuvent être reprises des chapitres précédents.

- Asseoir l'élève au fond de la classe pour éviter qu'il dérange les autres élèves. Cfr chapitre 1.

- Utiliser la communication non-verbale. Cfr chapitre 1.

- Utiliser la pédagogie du constructivisme et de la motricité intégrée. En effet, les activités de manipulation permettent à l'élève de bouger, de manipuler et de dépenser son énergie sans déranger. Cfr chapitre 1.
- Faire baisser le niveau d'excitation en réalisant des activités de relaxation. Cfr chapitre précédent.
- Utiliser des bons de sortie. Cfr chapitre précédent.

Image provenant du site :
http://orthopresse.blogspot.com/2010_12_01_archive.html.
Consulté le 28 mai 2011.
Article de Anne CHEVILLOT- SAUGER, publié le lundi 20 décembre 2010 sur la nouvelle brochure du TDA/H - scolarité.

Chapitre 4 : l'organisation

L'organisation concerne l'action d'organiser, de structurer, d'arranger, de coordonner, de planifier et de préparer les choses.

1. Théorie et explication du concept d'organisation.

Les problèmes d'organisation découlent directement des dysfonctionnements liés au TDA/H. En effet, cinq des neuf critères servant au diagnostic sont de nature purement organisationnelle.
L'enfant a des difficultés pour jongler avec plusieurs idées à la fois ou pour les organiser afin de résoudre un problème.

2. Pistes et stratégies pour améliorer l'organisation des élèves souffrant du TDA/H .

Les premières pistes permettent d'organiser le matériel.

- S'assurer que l'élève possède le matériel dont il a besoin. Particulièrement au moment de rentrer chez lui. Vérifier qu'il ait son journal de classe correctement complété ainsi que ses cahiers et ses classeurs en ordre.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 3ème et en 5ème primaire.*
  Aspect positif : l'enfant est rassuré et certain qu'il possède ce qu'il faut pour travailler. Les parents peuvent également s'assurer de tout ce que l'enfant doit faire.
  Difficulté: vérifier chaque jour prend beaucoup de temps et demande pas mal d'organisation.

- Avant chaque activité, lister ou rappeler le matériel dont l'élève a besoin.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 1ère & 2ème primaire.*
  Aspect positif : l'élève a son matériel avant de commencer et cela évite qu'il perde du temps à le chercher et qu'il dérange les autres.
  Difficulté: cela prend du temps lorsque les élèves doivent sortir leur matériel mais on le récupère par après. L'enseignant doit avoir le matériel bien en tête et avoir du matériel de secours à disposition.

- Ecrire les noms sur tous les effets personnels de l'élève, des vêtements aux crayons en passant par la boîte à tartine.

  ⇨ *Avis sur la piste : il s'agit d'une piste purement pratique. Etant donné que l'élève a des difficultés avec l'organisation et la mémoire, il perd ou égare souvent ses affaires. Le fait de les marquer permet de les retrouver.*

- Utiliser des gommettes de couleur pour nommer les cahiers. Exemple : le cahier de religion devient le cahier point jaune, le cahier de dictée = le cahier point vert,… Cela permet à l'enfant de retenir plus facilement le nom du cahier et de le retrouver plus aisément.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 1ère & 2ème primaire.*
  Aspect positif : permet à l'enfant de mémoriser plus facilement les différents cahiers. C'est également plus facile pour lui de s'organiser et de retrouver ses cahiers car les gommettes sont visuelles, colorées et donc plus parlantes.
  Difficulté: retenir soi-même les différentes couleurs des cahiers et utiliser tout le temps ce système d'appellation. C'est plus difficile pour l'enseignant que pour les enfants car ils intègrent et associent très vite les couleurs aux cahiers.

- Etablir des emplacements précis pour chaque chose avec un support visuel de l'objet devant être rangé à cet endroit. (casiers, fardes de devoir, boîtes à tartine,…)

  ⇨ *Avis sur la piste : permet aux élèves d'avoir des repères spatiaux et visuels. Cela aide réellement l'enfant à s'organiser.*

- Utiliser des pochettes à double rabats. D'un côté, mettre les travaux à faire, de l'autre les travaux terminés et/ou corrigés.

  ⇨ *Avis sur la piste : la pochette à double rabats aide à dissocier ce qui est fait de ce qui reste à faire. Elle permet à l'enfant, aux parents et à l'enseignant de gagner du temps lors de la réalisation et de la remise des devoirs. Cependant, il est nécessaire de prendre le temps de vérifier la pochette et son organisation.*

- Asseoir l'élève TDA/H à côté d'un élève organisé qui pourra l'aider.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 5ème primaire + avis de l'enseignant du spécialisé.*

Aspect positif : permet à l'enfant TDA/H de se sentir soutenu et aidé. Cela enrichit également la relation.
Difficulté: faire attention que l'autre élève ne prenne pas cela comme un fardeau. Cette piste est difficile à mettre en place chez les tout petits car ils sont encore dans l'égocentrisme et qu'ils ne possèdent pas, à cet âge, l'esprit d'équipe et la notion d'entraide.

Les secondes pistes permettent d'organiser la journée.

- Etablir des routines, des rituels.

  Faire toujours la même chose lorsque l'on rentre en classe le matin.

  Exemple : sortir sa boîte à tartine et aller la déposer dans le bac à tartine.

  Utiliser toujours la même partie du tableau pour faire le journal de classe ou pour inscrire les devoirs.

  Utiliser un rituel pour remettre les devoirs.

  Exemple : tendre un fil en dessous du tableau. Chaque pince porte le prénom d'un enfant. A chaque début de journée, les élèves vont attacher leur devoir sur le fil.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 1ère & 2ème primaire et enseignement spécialisé.*
  Aspect positif : à force de répéter les mêmes gestes, cela devient un automatisme. L'enfant acquiert également des points de repères et cela le rassure.
  Difficulté: l'enseignant doit s'y tenir du début à la fin de l'année.

- Etablir un menu de la journée. Ecrire le programme des activités de la journée au tableau de sorte que les élèves puissent se situer dans le temps et s'organiser.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 3ème D+.*
  Aspect positif : permet à l'enfant de se situer dans le temps, de se motiver quant à l'organisation de la journée et des activités.
  Difficulté: se tenir à l'horaire affiché. Si une activité est notée au tableau, cette activité doit être réalisée.

Les autres pistes permettent d'organiser le temps.

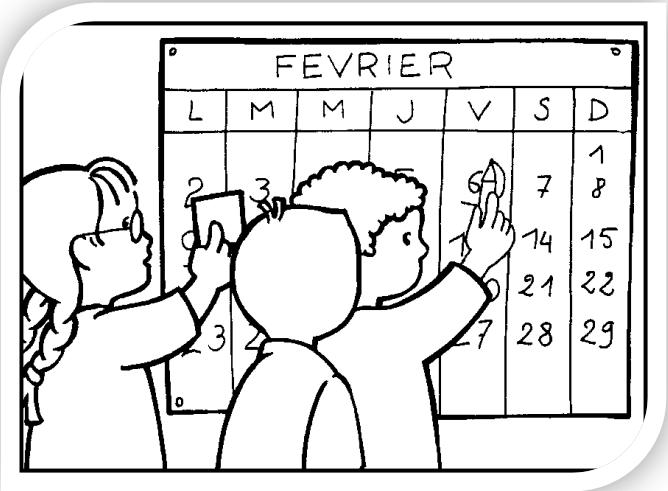
- Utiliser une horloge afin de montrer le temps qu'il reste pour effectuer une tâche. Placer sur l'horloge un triangle de couleur correspondant au temps. Exemple : 10 min = triangle vert, 2 min = triangle rouge ,….

  On peut également utiliser des sabliers indiquant différents temps.

⇨ *<u>Avis sur la piste :</u> elle aide l'élève à visualiser concrètement le temps qui passe ainsi que le temps qu'il lui reste pour réaliser la tâche. Il peut alors s'organiser plus facilement son travail.*

- Utiliser des agendas et des calendriers pour planifier le temps, les devoirs, les activités.

⇨ *<u>Avis sur la piste :</u> elle est réellement nécessaire car elle permet à l'enfant de se situer dans les jours, dans les semaines et dans les mois. Elle permet également de s'organiser à long terme et de planifier les devoirs, les examens et les activités importantes.*
On peut donner des charges aux élèves pour compléter le calendrier de la classe avec les devoirs et les moments importants. Barrer les jours qui sont passés est aussi quelque chose de nécessaire afin de visualiser que le temps passe.



" Le cerveau c'est comme une commode : plein de tiroirs dans lesquels sont rangées les informations qu'on apprend. Chaque tiroir a une étiquette pour que l'on sache qu'est ce qu'il y a à l'intérieur et qu'on puisse le ressortir quand on en a besoin.
Hé ben chez moi y a eu un grand coup de vent et toutes les étiquettes sont mélangées, les informations je les ai, je sais juste plus trop où les retrouver ! "
Depuis quand quelque chose lui échappe, elle réfléchit en se tapant le front et dit en souriant : " Attends j'ai l'étiquette, laisse moi juste la remettre au bon tiroir!"

Témoignage d'une petite fille ayant le TDAH
http://www.tdah.be/tdah/tdah/temoignages/temoignages-denfants Consulté le 26 mai 2011. Auteur : Babe. Site mis à jour le 16 mai 2011 à 9h47.

Chapitre 5 : la mémoire

La mémoire concerne les activités biologiques et psychiques qui permettent de retenir des expériences.

1. Théorie et explication du concept.

Tout d'abord, il est primordial de prendre conscience que la mémoire constitue la base du processus d'apprentissage. Si on l'utilise bien, elle permet des apprentissages de grande qualité.

Ensuite, la mémoire est une fonction complexe du cerveau qui fait intervenir plusieurs processus interdépendants. En effet, la mémoire accomplit principalement quatre tâches qui sont chacune reliées à une composante :

- Elle *perçoit* les informations, la composante reliée est la mémoire sensorielle.
- Elle *traite* une partie des informations, la composante est la mémoire à court terme (aussi appelée mémoire de travail).
- Elle *conserve* les connaissances acquises et *fournit* des réponses aux situations. La composante est la mémoire à long terme.

Il est donc important de connaitre un minimum les différentes composantes pour pouvoir développer la mémoire et les apprentissages efficacement.

- La mémoire sensorielle. Elle reçoit les différentes informations fournies par les cinq sens (vue, ouïe, odorat, toucher et goût). Elle reconnait les informations et sélectionne celles sur lesquelles il faut porter son attention avant de les transmettre à la mémoire à court terme.
- La mémoire à court terme aussi appelée mémoire de travail. Premièrement, elle ne peut contenir que sept unités d'informations [20] à la fois. L'information transmise par la mémoire sensorielle ne reste qu'une dizaine de secondes ; après ce délai, si elle n'est pas rappelée, elle disparait du champ de la conscience. Deuxièmement, elle traite l'information à partir des connaissances et des souvenirs stockés dans la mémoire à long terme.

[20] Unités d'informations : Cela peut être une lettre de l'alphabet, un poème, une définition, un règle ,…

- La mémoire à long terme. C'est une sorte d'immense entrepôt où les informations qui ont été traitées par la mémoire à court terme, sont classées. Les informations stockées dans la mémoire à long terme ne s'effacent pas. Il y a dès lors énormément d'informations. Elles sont donc organisées et classées de manière à pouvoir élaborer des liens multiples.

> *La mémoire à long terme peut se comparer au disque dur d'un ordinateur : si l'information est bien classée, il est plus facile de la retrouver et de l'utiliser.*
>
> *Morissette Rosée, Accompagner la construction des savoirs. Edition Chenelière éducation, Québec, 2002, page 6.*

Les enfants atteints de TDA/H ont des problèmes de mémoire car il n'y a pas de mémoire possible sans sélection des stimuli et inhibition des éléments distrayants. Or, c'est justement là où est l'incapacité des enfants TDA/H.
Il est donc plus que primordial d'aider l'enfant à développer sa mémoire et ses différentes composantes.

2. Pistes et stratégies pour améliorer la mémoire des élèves souffrant du TDA/H .

- Utiliser la gestion mentale[21].

  Le but est d'utiliser des gestes mentaux pour construire des représentations mentales ainsi que le contenu à mémoriser.

  Elle se caractérise par trois phases par lesquelles il est important de passer pour mémoriser. Il s'agit de la perception, l'évocation et la restitution.

  La phase la plus importante étant l'évocation car c'est l'activité principale de la mémorisation. Or, on oublie presque toujours de la travailler.

  L'évocation consiste à faire exister le mot ou l'image dans sa tête.

  Exemples d'évocation : Photographier le mot au tableau en le regardant puis fermer les yeux et le revoir. Faire manipuler mentalement des mots.

  Exemples pour travailler les gestes mentaux : Décrire mentalement ce qu'on a fait depuis le début de la journée. Imaginer les détails d'un objet familier.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 1ère & 2ème et en 3ème D+.*

[21] Voir Annexe n°6 et 7

Aspect positif : permet de mémoriser, de retenir plus facilement une notion. Par la suite, si la gestion mentale est bien travaillée, l'enfant doit juste fermer les yeux pour revoir le tableau ou le schéma. Les enfants se prennent facilement au jeu et apprécient beaucoup cette méthode.
Difficulté: il faut bien se renseigner afin de réaliser la gestion mentale correctement.

- Utiliser des mots spécifiques tels que *regarder, écouter, sentir, entendre, visualiser*. Cela permet de favoriser une gestion sensorielle et donc de travailler sur la mémoire sensorielle.

  ⇨ *Avis sur la piste : ces mots spécifiques permettent d'éveiller la mémoire sensorielle. L'information est mieux captée et correctement dirigée. L'attention est directement attirée par ces mots, ce qui est positif pour l'élève.*

- Mettre en évidence les mots importants du tableau en les entourant, les soulignant, en les mettant en couleur. Cela attire l'attention de l'élève et fait en sorte de diriger les récepteurs sensoriels vers la bonne direction.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 1ère & 2ème primaire et en 5ème primaire.*
  Aspect positif : le regard et l'attention de l'élève sont attirés par les couleurs et la mise en évidence du mot.
  Difficulté: penser à le faire régulièrement surtout quand la notion est plus abstraite et plus compliquée.

- Pratiquer la méthode SVA. Elle consiste à interroger l'élève sur ce qu'il sait déjà (S), sur ce qu'il veut savoir (V) et ce qu'il a appris (A) juste après la leçon.

  ⇨ *Avis sur la piste : la méthode permet à l'enfant de se sentir impliqué dans ses apprentissages. Cela lui permet également de voir ce qu'il sait déjà et ce qu'il a retenu. Le plus facile est d'appliquer cette méthode sous forme d'un triptyque. Il faut le réaliser avant la notion afin de prendre les représentations initiales de l'enfant et à la fin de la notion pour voir comment les représentations ont évolué.*

- Utiliser des aide-mémoire tels que des pictogrammes pour les rituels ou des listes de rappels. Ne pas hésiter à écrire les étapes du travail au tableau.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 3ème primaire D+.*

Aspect positif : écrire les étapes du travail au tableau permet à l'élève ne pas être perdu si jamais il n'est pas assez attentif lors des consignes. Cela lui permet aussi d'avoir des points de repères lors du travail en sachant par quoi il doit commencer.
Difficulté: avoir les pictogrammes près de soi.

- Répéter plusieurs fois et très régulièrement les notions pour qu'elles soient mémorisées à long terme. Chaque matin, s'assurer que ce qui a été appris la veille est intégré.

  ⇨ *Avis sur la piste : répéter les notions est essentiel afin qu'elles soient mémorisées correctement et à long terme. Avant de continuer la matière, il est aussi vital de s'assurer que ce qui a été vu avant est acquis et enregistré. Il faut pouvoir prendre le temps de vérifier les connaissances, de les répéter ou de les réexpliquer si le besoin s'en fait sentir.*

- Enseigner avec des indices multisensoriels. Donner des signaux visuels, sonores et kinesthésiques.

  ⇨ *Avis sur la piste : cela permet de diversifier le mode de communication et la façon dont les informations sont perçues. Cette piste tient compte des intelligences multiples et donc des facilités que chacun possède pour emmagasiner l'information.*

- Utiliser de la musique pour mémoriser les tâches à réaliser ou des leçons. Enregistrer à l'enfant un cd avec, tout d'abord, certaines directives pour réaliser un travail ou un devoir, puis une sélection de ses musiques préférées. La capacité de l'enfant à se souvenir des étapes ou de ses devoirs est grandement améliorée.

  ⇨ *Avis (personnel + de l'enseignant du spécialisé) sur la piste : utiliser la musique aide beaucoup d'enfants à mémoriser. Cependant, ce n'est pas le cas de tous les enfants et il faut en être conscient.*
  On peut utiliser la musique de plusieurs manières. Pour mémoriser mais aussi pour assurer le silence et les bonnes conditions de travail. Si les conditions de travail sont bonnes, les chances de mémorisation sont multipliées.

- Partir d'exemples concrets, réels ou qui viennent des élèves. Cela donne du sens et de la pertinence aux notions à étudier, ce qui facilite la mémorisation.

⇨ *Avis sur la piste : cela donne simplement du sens et motive les élèves. Ce qui est motivant et intéressant est plus facile à retenir*

- Apprendre les notions de manière active et pratique. Utiliser la pédagogie de la motricité intégrée. En effet, le fait de passer par le corps permet de mieux assimiler et de retenir le concept.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 1ère & 2ème primaire ainsi qu'en 5ème primaire.*
  Aspect positif : l'enfant intègre et retient plus facilement la notion car il l'a vécue corporellement. Cela lui permet de mettre du concret sur des notions souvent abstraites.
  Difficulté: ce n'est pas toujours simple à mettre en place car il faut avoir sa classe bien en main et avoir de l'espace à disposition. Néanmoins, avec un peu d'imagination, on arrive facilement à transformer une notion abstraite en quelque chose de concret.

- Enseigner la stratégie du pliage. Elle consiste à plier une feuille en quatre de manière à former quatre colonnes. L'élève écrit les mots dans la première colonne puis la replie de manière à la cacher. Il se retrouve alors avec trois colonnes visibles. Dans la deuxième, il réécrit les mots puis déplie la première colonne afin de vérifier ses erreurs. Ensuite, il plie les deux colonnes de manière à cacher ce qui est écrit. Il écrit une troisième fois les mots dans la troisième colonne, puis il revérifie et ainsi de suite.

  Cette technique permet de mémoriser du vocabulaire ou encore l'orthographe des mots.

  ⇨ *Avis sur la piste : permet à l'enfant de s'exercer et d'intégrer le vocabulaire ou l'orthographe d'un mot. Comme expliqué plus haut, c'est en répétant régulièrement l'information qu'on la mémorise à long terme.*

- Utiliser des trucs mnémoniques[22].

  Ils peuvent être de plusieurs sortes :

  - Définition. Il s'agit de faire penser à la signification du mot pour donner des indices sur l'orthographe.

    *Exemple : la **pomme** est le fruit du **pomm**ier.*

[22] Trucs mnémoniques : technique qui permet de donner des astuces pour faire des liens ou pour associer des éléments difficiles à retenir.

- Histoire. Exprimer un « truc », une petite histoire qui permet à l'élève de mémoriser l'orthographe ou la règle facilement.

  Exemple : le mot « mourir » ne prend qu'un seul « r » car on ne meurt qu'une fois.

- Acronyme. Il s'agit d'inventer une phrase en se basant sur les lettres des mots à retenir.

  *Exemples : Pour retenir l'ordre des planètes du système solaire. « **M**angez **V**os **T**artes, **Ma**is **Ju**ste **S**ur **U**ne **N**appe »[23] = **M**ercure, **V**énus, **T**erre, **Ma**rs, **Ju**piter, **S**ature, **U**ranus, **N**eptune.*

  *Pour retenir ce qu'il faut à une phrase. **MAPO = Ma**juscule et **Po**int.*

- Etymologie. Faire appel à l'étymologie du mot pour clarifier l'orthographe.

  *Exemple : Le mot « acqui**s** ». Son « s » est muet, pour ne pas se tromper mettre le mot au féminin où le « s » est alors prononcé.*

  *« Un cadeau est acqui**s**, une solution est acqui**se**. »*[24]

⇨ *<u>Avis sur la piste :</u> utiliser des moyens mnémoniques permet de retenir plus facilement une règle ou une information. Les adultes le font souvent par eux-mêmes mais les enfants sont eux encore trop jeunes pour savoir le faire seuls. Il faut donc les y aider.*

↷ Travailler la mémoire visuelle et l'automatisation des notions.

Montrer un schème de mathématique 30 secondes à l'élève, il doit dire combien il représente du tac au tac.

Montrer un calcul rapidement, l'élève doit répondre rapidement.

Pour réaliser cette activité, l'élève doit mémoriser ce qui est montré afin de pouvoir le restituer.

⇨ *<u>Retour sur la piste :</u> piste testée lors de mon stage en enseignement spécialisé + avis de l'enseignant du spécialisé.*
<u>Aspect positif :</u> très efficace car aide réellement l'enfant à mémoriser. Cette piste est très riche car elle travaille sur la mémoire visuelle mais aussi sur l'automatisation et la restitution.
<u>Difficulté:</u> prend du temps pour être mis en place car cela doit se faire progressivement. On commence en laissant à l'enfant le temps de dénombrer puis, petit à petit, on diminue le temps de vision du schème.

[23] Phrase reprise de <u>Viser le succès, enseigner aux élèves ayant un TDA/H</u>, Alberta Education, Canada, 2008, page 83.
[24] Cfr page 38.

Chapitre 6 : l'estime de soi

1. Théorie et explication du concept d'estime de soi.

L'estime de soi, c'est tout d'abord, l'opinion que l'on se fait de soi-même.
Elle se construit selon les talents et les lacunes qu'on se reconnait. Ensuite, la perception, l'opinion que l'on a de nous est influencée par l'image que les autres ont de nous.
Par ailleurs, l'estime de soi est un processus vivant car il est en constante évolution tout au long de notre vie.
Elle permet aux personnes de relever des défis à leur mesure et de réussir ce qu'elles entreprennent.
Colette SAUVE [25], dans son livre, donne une définition intéressante sur la construction de l'estime de soi. *« Une bonne estime de soi se bâtit à partir d'événements vécus d'une façon satisfaisante et de situations qui procurent un sentiment de sécurité et d'emprise sur la réalité »*

Etant donné les nombreux échecs rencontrés, l'enfant TDA/H a très souvent une mauvaise estime de soi. Il croit aussi généralement qu'il n'a pas beaucoup de valeur et qu'il n'est bon à rien.
L'instituteur est la personne, après les parents, qui peut le mieux contribuer à développer et à édifier l'estime de soi.

2. Pistes et stratégies pour améliorer l'estime de soi des élèves souffrant du TDA/H .

- Montrer qu'il existe des personnages célèbres de l'histoire qui étaient TDA/H et qui ont brillamment réussi leur vie (W.Churchill, Beethoven, Louis Amstrong, ...)
  - ⇨ *Avis sur la piste : montrer à l'enfant qu'il existe des personnages célèbres qui souffraient de la même chose que lui mais qui s'en sont sortis, encourage l'enfant à persévérer et à se sentir moins différent.*

[25] Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. Edition Hopital Sainte-Justine. Montréal, 2007, pages 70-71.

- Etre présent de manière chaleureuse auprès de l'enfant. Etre bienveillant.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de tous mes stages + avis de l'enseignant du spécialisé.*
  Aspect positif : c'est primordial pour l'épanouissement de l'élève. Cela permet de tisser une relation entre enseignant et élève.
  Difficulté: les jours où cela ne va pas, il faut être capable de laisser ça de côté pour être positif et chaleureux avec les élèves qui, eux, n'en peuvent rien.

- Utiliser des renforcements positifs, valoriser l'élève.

  L'objectif est de redonner confiance à l'enfant en le valorisant.

  Il ne faut donc pas hésiter à le « surprendre » en train d'agir et en faire un événement important pour qu'il s'en rende compte.

  On peut utiliser plusieurs sortes de renforçateurs :

  - Les renforçateurs verbaux : les compliments, des paroles d'encouragement, des mots positifs,…

    Exemples : « Bravo, beau travail ! », « Super ! », « Je suis fier de toi », « Ton idée est géniale », « Continue, c'est bien ! », « Tu vois, tu sais le faire »,…

  - Les renforçateurs non-verbaux : les gestes d'affection, les clins d'œil, les regards, les mimiques, les signes complices,..

    Exemples : mettre le pouce en avant, taper sur l'épaule ou dans le dos,…

  - Les renforçateurs relationnels : les activités gratifiantes, des privilèges,…

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de tous mes stages + avis de l'enseignant du spécialisé.*
  Aspect positif : extrêmement important et bénéfique pour l'élève qui aura toujours besoin d'un regard ou d'une parole gratifiante. Cela valorise directement l'estime de soi !
  Difficulté: arriver à exprimer un mécontentement sans diminuer l'élève. Pour cela, il faut éviter de parler de la personne, de l'élève lui-même mais bien de ses comportements.

- Etablir des objectifs concrets, réalisables qui sont à la portée de l'enfant et qu'il pourra assumer.

  ⇨ *Avis sur la piste : cela permet à l'élève de prendre et de garder confiance en ses capacités. Des objectifs qui ne sont pas réalisables par l'élève peuvent avoir des conséquences désastreuses sur son estime de lui. D'où l'importance qu'ils lui soient adaptés.*

- Evaluer plusieurs moments de la journée plutôt que la journée dans son entièreté. Cela permet que le négatif ne contamine pas toute la journée.

  ⇨ *Avis sur la piste : permet à l'élève de constater qu'il peut avoir un comportement adapté et positif à certains moments et que c'est cela qu'il doit continuer de travailler.*

- Lors des retours, donner du positif et du négatif ! Utiliser la règle du 4 pour 1. Pour un élément négatif, donner quatre éléments positifs.
  Cela permet de développer un sentiment de compétences et l'estime de soi.

  ⇨ *Avis sur la piste : c'est essentiel pour que l'estime de soi de l'enfant ne s'envole pas en fumée. Il n'est pas nécessaire de chercher à faire de grands compliments. Il faut rester simple et sincère.*

- Appuyer les interactions sociales positives en proposant de faire du tutorat, du parrainage avec les plus jeunes. Favoriser les activités de socioconstructivisme où le succès dépend d'une collaboration mutuelle. Réaliser un conseil de classe où les enfants peuvent s'exprimer sur leur semaine et sur les conflits rencontrés.

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mes stages en 5ème primaire et en enseignement spécialisé.*
  Aspect positif : permet à l'élève de s'exprimer et d'apprendre à avoir confiance en lui, en son jugement et en ses capacités.
  Difficulté: réussir à créer et à garder des interactions sociales positives car, si cela n'est plus le cas, l'estime de soi peut être grandement diminuée. Il faut donc toujours vérifier et être présent lors de ces interactions.

- Donner des « chaudoudoux »[26]. Instaurer un temps d'échange le lundi matin. Chaque élève à son tour dit ce qu'il a aimé de son week-end « J'ai aimé … ». Si l'élève n'a rien aimé de son week-end, 3 autres élèves lui donnent un « chaudoudou », c'est-à-dire quelque chose qu'ils aiment chez l'enfant, un aspect positif, une qualité,…

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de mon stage en 3ème primaire D+.*
  Aspect positif : l'enfant peut commencer la semaine sur des bonnes bases. Il est également important que les renforcements viennent des

[26] Voir le livre : « Le conte chaud et doux des chaudoudoux » Claude STEINER, Inter Editions, Paris, 2009

autres élèves car ils ont plus d'impact et de spontanéité.
Difficulté: prendre le temps chaque lundi de réaliser cette activité car elle peut prendre du temps. Il faut être capable de bien gérer le temps de parole afin que cela ne prenne pas toute la matinée !

- Mettre l'accent sur les aptitudes de l'élève. Mettre en valeur les traits de caractères prometteurs afin de les faire fructifier. Cela valorise l'enfant dans son sentiment de compétence.

  Exemple d'aptitudes souvent prometteuses : la créativité, la spontanéité, l'énergie, la débrouillardise,…

  ⇨ *Retour sur la piste : piste testée lors de tous mes stages + avis de l'enseignant du spécialisé.*
  Aspect positif : cela aide réellement l'enfant à prendre confiance en lui et à se valoriser.
  Cela devrait être un gène en plus chez tous les instituteurs/trices.

« Lorsque vous plantez de la laitue, si elle ne pousse pas bien, vous ne blâmez pas la laitue. Vous cherchez à savoir pourquoi elle ne pousse pas bien. [..] Par contre, lorsque nous avons des problèmes avec nos amis ou des membres de notre famille, nous blâmons l'autre personne. Mais si nous prenons bien soin d'eux, ils grandiront bien, comme la laitue. »

Thich Nhat Hanh, 1991

Repris de « Viser le succès, enseigner aux élèves ayant un TDA/H »
Alberta éducation, Canada, 2008, page 49.

Partie 4 : Conclusion du travail.

Conclusion

Pour terminer, je trouve important de revenir sur plusieurs aspects abordés dans le travail. Je commencerai tout d'abord par revenir sur les objectifs fixés au début, ensuite, je mettrai en lumière les apports que m'a procurés ce travail et enfin je terminerai par énumérer les difficultés rencontrées ainsi que ses éventuelles limites d'un tel travail.

Tout d'abord, mon objectif principal était de fournir aux enseignants un éventail de pistes concrètes et simples à réaliser. Je pense avoir atteint mon objectif car le travail contient énormément de pistes ainsi que des retours et des avis à propos de leur mise en pratique sur le terrain. Le travail se base, dès lors, sur du concret ainsi que sur la réalité du terrain. En outre, j'ai proposé l'ensemble des pistes à deux enseignants. Le premier enseigne dans l'ordinaire et le deuxième dans le spécialisé. Ils ont pris le temps de lire les pistes et de donner leur avis sur leur mise en pratique. Le travail a pris, grâce à eux, une autre dimension et je les en remercie. Par ailleurs, j'ai tenu à organiser le travail sous la forme d'un mode d'emploi afin que chaque enseignant puisse y puiser et prendre ce dont il a envie, ce qui lui semble le plus adéquat pour sa classe.

Ensuite, la réalisation de ce travail a continué de faire évoluer mes représentations sur ce trouble.

Premièrement, grâce à de nombreux échanges avec des enseignants, j'ai pu me rendre compte à quel point ils étaient mal informés sur l'aspect pratique et à quel point ils se sentaient désarmés face à ce trouble. L'objectif de mon travail, expliqué précédemment, a donc pris de l'importance.

Deuxièmement, en réalisant mes recherches, j'ai pris conscience du nombre de problèmes qui étaient liés à ce trouble. Je savais déjà qu'il engendrait pas mal de complications mais je ne me rendais pas compte que cela touchait autant de domaines différents et si variés.

Troisièmement, l'impact le plus important qu'a eu le travail, est l'effet positif de la mise en œuvre des pistes pour tous les élèves de la classe. En effet, en testant les

pistes lors de mes stages, j'ai pu voir et constater que celles-ci étaient faciles à mettre en place et que toute la classe en sortait gagnante. Elles permettent de canaliser l'enfant TDA/H mais elles aident aussi les autres enfants à développer leur attention, leur agitation, leur organisation, leur mémoire et leur estime de soi. De plus, un autre point positif, c'est que l'enfant TDA/H n'est plus une source de fatigue ou d'épuisement pour eux.

Je voudrais enfin évoquer les difficultés rencontrées ainsi que les limites du travail.

Tout d'abord, j'ai rencontré quelques difficultés, au niveau de la recherche et du traitement des informations. En effet, il existe énormément de livres et de recherche sur le sujet. J'ai donc dû prendre le temps de comparer et d'évaluer la pertinence de chaque source ainsi que l'utilité qu'elle pouvait m'apporter dans le travail. Je me suis également rendu compte que beaucoup de sources s'inspiraient l'une de l'autre, j'ai dès lors du faire très attention à ce que je reprenais.

Ensuite, au niveau de la mise en pratique, ce qui m'a pris le plus le temps, c'était de tester les pistes et de donner un retour clair et concis sur leur mise en pratique, tout en conciliant les avis des deux enseignants et le mien.

Selon moi, le travail comporte deux limites. Premièrement, l'enseignant qui lit ce travail doit adapter les pistes proposées à sa classe et à l'enfant TDA/H. Deuxièmement, il doit également être conscient que le travail n'est pas une solution miracle et que, parfois, le trouble est trop sévère pour utiliser uniquement les pistes proposées.

Pour conclure, je pense que le travail fourni est à la portée de tous et que chaque enseignant peut y trouver son bonheur à condition qu'il reste critique.

Bibliographie des ouvrages consultés

1. Les ouvrages.

- AMSTRONG Thomas, SIROIS Gervais Déficit d'attention et hyperactivité. Edition Chenelière éducation, Québec, 2002.
- BELIVEAU Marie-Claude Dyslexie et autres maux d'école. Quand et comment intervenir. Edition du CHU Sainte-Justine, Montréal, 2007.
- COMPERNOLLE Théo, DORELEIJERS Théo. Du calme ! Comprendre et gérer l'enfant hyperactif. Edition De Boeck, Bruxelles, 2004.
- D'ANSEMBOURG Thomas. Cessez d'être gentil, soyez vrai. Etre avec les autres en restant soi-même. Editions de l'Homme, Québec, 2001.
- DE COSTER P., DE LONGUEVILLE AG., Dr SCHITGEL Xavier. TDA/H à l'école. 50 Questions/réponses. Edition Wolters Plantyn, Belgique, 2007.
- Dr OSWALD Pierre. Comprendre et traiter le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité. Edition Violon, Bruxelles, 2006.
- Dr VICTOOR Laurent. Le TDA/H chez l'enfant et l'adolescent, diagnostic et traitement. Edition Vivio, Bruxelles, 2010.
- DROUIN Cristiane, HUPPE André. Plan d'intervention pour les difficultés d'attention. Edition Chenelière éducation, Québec, 2005.
- GAGNE Pierre-Paul. Trucs et astuces pour apprendre à mieux penser. Edition Chenelière éducation, Montréal, 1999.
- GUILLOUX Roselyne. L'effet domino « Dys ». Edition Chenelière éducation, Québec, 2009.
- L. KUTSCHER Martin. Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité. Edition Chenelière éducation, Québec, 2010.

- MORISSETTE Rosée. Accompagner la construction des savoirs. Edition Chenelière éducation, Québec, 2002.

- SAUVE Colette. Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. Edition Hopital Sainte-Justine. Montréal, 2007.

2. Les brochures et PDF.

- DE COSTER P. et DE SCHAETZEN S. Guide à l'attention des enseignants confrontés au TDA-H. Edition : TDA-H Belgique, 2006

- DE COSTER P. et DE SCHAETZEN S. Attention à mon attention. Edition : TDA-H Belgique, 2009

- DE COSTER P. et DE SCHAETZEN S. TDA/H à l'adolescence. Edition : TDA-H Belgique, 2009

- RONDIA Karin. T.D.A quoi ? Fondation Roi Beaudoin, BXL, 2006

- VINCENT Dominique. Grandir avec des limites et des repères. Edition ONE, Bruxelles, 2006.

- DE COSTER P. et DE SCHAETZEN S. TDA/H et scolarité, comprendre et accompagner l'élève atteint de TDA/H à l'école. Edition : TDA-H Belgique, 2010. http://tdah.be/site/enseignant/TDAH-SCOLARITE.pdf.
  Edition revue et augmentée de la brochure de 2006 : *Guide à l'attention des enseignants confrontés au TDA-H*

- *http://www.tdah.be/Enseignants.pdf.* « Viser le succès, enseigner aux élèves ayant un TDA/H » Alberta éducation, Canada, 2008.

- *http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2003/formation.pdf* « TDAH, agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes ». Charles Robitaille et Nadine Vézina. Québec, 2003.

- *http://www.acelf.ca/c/revue/pdf/Ledeficit.pdf .* « Le déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) et les comportements violents des jeunes en milieu scolaire ». Josée Juneau et Louis-Philippe Boucher. Canada.

- *http://www.comportement.net/publications2/guide.PDF* . « Elève en déficit d'attention, guide d'intervention de l'enseignant » . Danielle Barabé, Québec, 1999.

- *http://www.tdah.be/Enseignants+depister+et+aider+enfant+TDAH.pdf.* « Enseignant, comment dépister et aider l'enfant TDAH ». Carla TIDMARSH.

3. Les sites internet.

- TDA/H Belgique asbl, 2004. « Hyperactivité et troubles associés, TDA/H Belgique ». http://www.tdah.be. Site consulté les 2-08-2010, 5-09-2010, 24-05-2011
- DOUCET Alain, « TDA/H.ca, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité » http://www.tdah.ca. Site consulté les 2-08-2010, 24-05-2011
- Inconnu , « Hypersuper TDAH France » http://www.tdah-france.fr/-Le-TDAH-et-l-enfant-.html Site consulté les 2-08-2010, 24-05-2011.
- VINCENT Annick, 2010. « TDAH, informations sur le trouble du déficit de l'attention » http://www.attentiondeficit-info.com/ Site consulté le 2-08-2010
- Inconnu , « Regroupement des associations de parents PANDA du Québec » www.associationpanda.qc.ca Site consulté le 06-09-2010
- Fondation Lucie et André Chagnon, « Passeportsanté.net » http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=trouble_deficit_attention_hyperactivite_pm Site consulté les 5-08-2010, 10-05-2011.
- Inconnu , « Cliniques universitaires Saint-Luc » http://www.saintluc.be/actualites/newsletters/089/index.php Site consulté le 6-09-2010

4. Enseignants référents.

- Mr Paul Mortier, enseignant de 5ème primaire dans l'ordinaire. Ecole Saint Jean Baptiste, 1300 Wavre.
- Mr Joël Capite, enseignant en type 8 dans le spécialisé. Ecole Etincelle, Anderlecht.

Annexes

Annexe n°1 : DSM-IV, grille avec les critères servant au diagnostic.

Annexe n°2 : tétra-aide.

Annexe n°3 : bon de colère ou bon pour une pause.

Annexe n°4 : feuille de route.

Annexe n°5 : feuille de route.

Annexe n°6 : Gestion mentale : Schéma.

Annexe n° 7 : Gestion mentale : Evocation.

Annexe n° 8 : Rapport de l'enseignant de l'ordinaire (Mr P. Mortier) sur la partie : aller-retour entre pistes et réalités de terrain.

Annexe n°1 : DSM-IV, grille avec les critères servant au diagnostic

CRITÈRES DIAGNOSTIQUES DU TROUBLE DÉFICIT DE L'ATTENTION/HYPERACTIVITÉ (DSM-IV TR, 2000)

1 Présence soit de A/, soit de B/:

A / Six des symptômes suivant d'inattention (ou plus) ont persisté pendant au moins six mois, à un degré qui est inadapté et ne correspond pas au niveau de développement de l'enfant:

> INATTENTION

1. Souvent, ne parvient pas à prêter attention aux détails, ou fait des fautes d'étourderie dans les devoirs scolaires, le travail ou d'autres activités
2. A souvent du mal à soutenir son attention au travail ou dans les jeux
3. Semble souvent ne pas écouter quand on lui parle personnellement
4. Souvent, ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ses devoirs scolaires, ses tâches domestiques ou ses obligations professionnelles (cela n'est pas dû à un comportement d'opposition, ni à une incapacité à comprendre les consignes)
5. A souvent du mal à organiser ses travaux ou ses activités
6. Souvent, évite, a en aversion, ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu (comme le travail scolaire ou les devoirs à la maison)
7. Perd souvent les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (ex.: jouets, cahier de devoirs, crayons, livres ou outils)
8. Souvent, se laisse facilement distraire par des stimuli externes
9. A des oublis fréquents dans la vie quotidienne.

B / Six des symptômes suivants d'hyperactivité-impulsivité (ou plus) ont persisté pendant au moins 6 mois, à un degré qui est inadapté et ne correspond pas au niveau de développement de l'enfant:

> HYPERACTIVITÉ

1. Remue souvent les mains ou les pieds, ou se tortille sur son siège
2. Se lève souvent en classe ou dans d'autres situations où il est supposé rester assis
3. Souvent, court ou grimpe partout dans des situations où cela est inapproprié (chez l'adolescent ou les adultes, ce symptôme peut se limiter à un sentiment subjectif d'impatience motrice)
4. A souvent du mal à se tenir tranquille dans les jeux ou les activités de loisir
5. Est souvent "sur la brèche" ou agit souvent comme s'il était "monté sur ressorts"
6. Parle souvent trop

> IMPULSIVITÉ

7. Laisse souvent échapper la réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée
8. A souvent du mal à attendre son tour
9. Interrompt souvent les autres ou impose sa présence (ex.: fait irruption dans les conversations ou dans les jeux).

2 Certains des symptômes d'hyperactivité-impulsivité ou d'inattention ayant provoqué une gêne fonctionnelle étaient présents avant l'âge de 7 ans.

3 Présence d'un certain degré de gêne fonctionnelle liée aux symptômes dans deux ou plus de deux types d'environnement différents (ex.: à l'école, au travail et à la maison).

4 On doit mettre clairement en évidence une altération cliniquement significative du fonctionnement social, scolaire ou professionnel.

5 Les symptômes ne surviennent pas exclusivement au cours d'un Trouble envahissant du développement, d'une Schizophrénie ou d'un autre trouble psychotique, ils ne sont pas mieux expliqués par un dissociatif ou Trouble de la personnalité).

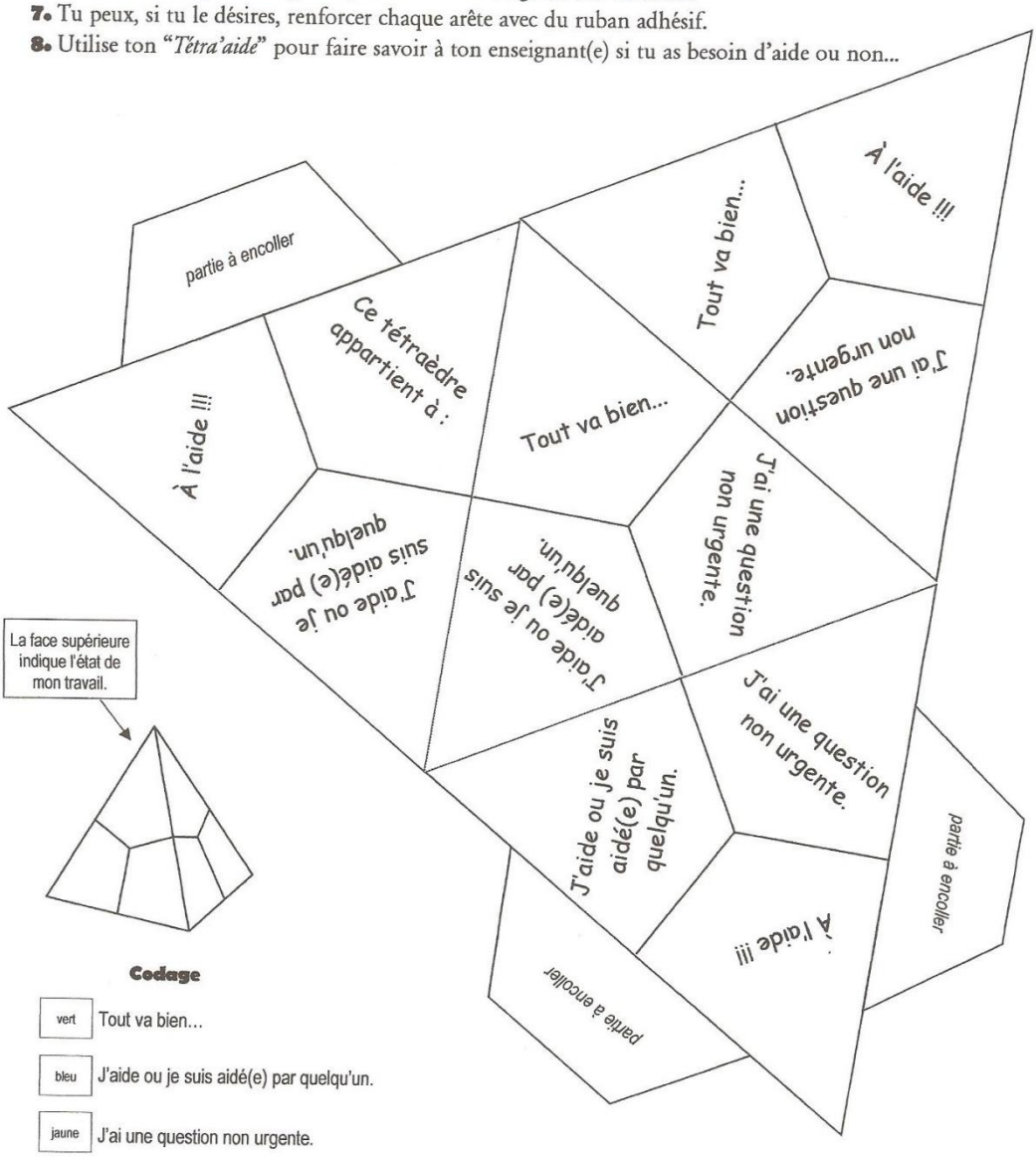
Source : Dr VICTOOR Laurent. Le TDA/H chez l'enfant et l'adolescent, diagnostic et traitement. Edition Vivio, Bruxelles, 2010. Pages 30-31

Annexe n°2 :

Le tétra'aide

un tétraèdre régulier pour gagner du temps en classe

1. Découpe la surface extérieure de ce patron.
2. Colorie chaque face d'après le codage ci-dessous. La zone « *Ce tétraèdre appartient à :* » est à colorier en vert.
3. Inscris ton prénom au bon endroit.
4. En t'aidant de l'illustration, marque les 6 plis nécessaires.
5. Encolle les 3 parties indiquées (pour cela, de la colle "en bâton" est plus pratique...)
6. Réalise le collage des languettes, et donc le montage de ton tétraèdre.
7. Tu peux, si tu le désires, renforcer chaque arête avec du ruban adhésif.
8. Utilise ton "*Tétra'aide*" pour faire savoir à ton enseignant(e) si tu as besoin d'aide ou non...


partie à encoller
Ce tétraèdre appartient à :
Tout va bien...
À l'aide !!!
J'ai une question non urgente.
J'aide ou je suis aidé(e) par quelqu'un.
partie à encoller

La face supérieure indique l'état de mon travail.

Codage

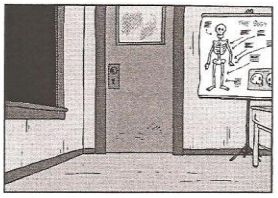
vert	Tout va bien...
bleu	J'aide ou je suis aidé(e) par quelqu'un.
jaune	J'ai une question non urgente.
rouge	À l'aide !!! Au secours !!! Je me noie !!! Blurrrpppp !!!

© source : http://bdemauge.free.fr - version 6

Source : DEBEER Bruno. Syllabus de mathématique, Géométrie, 1NP. ENCBW, 2008-2009. Page 96

Annexe n°3 : bon de colère ou bon pour une pause

Modèles de droit de sortie de la classe



Laissez-passer

De : _____

Droit de sortie de la classe
pour une période de : _____

Remettre à l'enseignante ou à l'enseignant avant de sortir.

Bon de colère

De : _____

Droit de sortie de la classe
pour une période de : _____

Remettre à l'enseignante ou à l'enseignant avant de sortir.

Reproduction autorisée © Les Éditions de la Chenelière inc.

Annexe A 75

Source : DROUIN Cristiane, HUPPE André. Plan d'intervention pour les difficultés d'attention. Edition Chenelière éducation, Québec, 2005. Page 75.

Annexe n°4 : feuille de route.

Feuille de route 3

Contrat de comportement pour une semaine

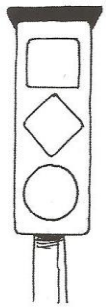
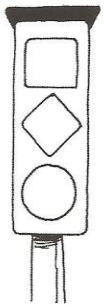
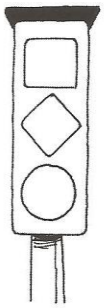
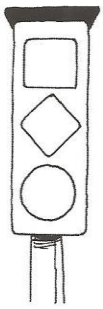
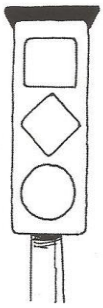
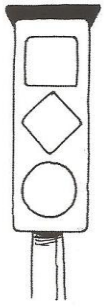
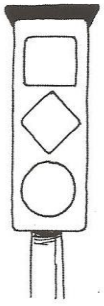
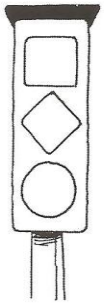
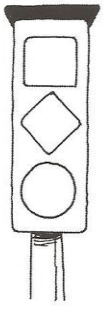
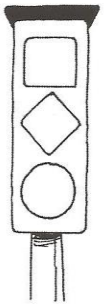
Nom : _____ Semaine du : _____

Mon défi : _____

_____

_____

Seuil de réussite : ____ feux verts par semaine, ____ feux rouges au maximum par semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Avant-midi 				
Après-midi 				
Signature	Signature	Signature	Signature	Signature

Légende : □ = ____ à ____ avertissement(s) ◇ = ____ à ____ avertissements ○ = ____ à ____ avertissements

Reproduction autorisée © Les Éditions de la Chenelière inc.

Source : DROUIN Cristiane, HUPPE André. Plan d'intervention pour les difficultés d'attention. Edition Chenelière éducation, Québec, 2005. Page 66

Annexe n°5 : feuille de route.

Feuille de route 2

Nom : _____ Semaine du : _____

Tu dois colorier un carré chaque fois que l'objectif est atteint.

Contrat

Si tu obtiens ____ cases coloriées pendant la journée, tu auras droit à un privilège.

Si tu obtiens ____ cases coloriées pendant la semaine, tu auras droit à un privilège.

Privilège de la journée : _____

_____

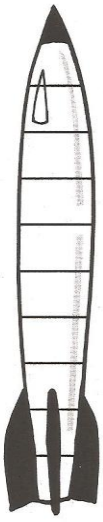
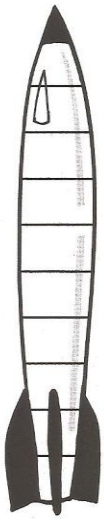
Privilège de la semaine : _____

_____

Objectif : _____

_____

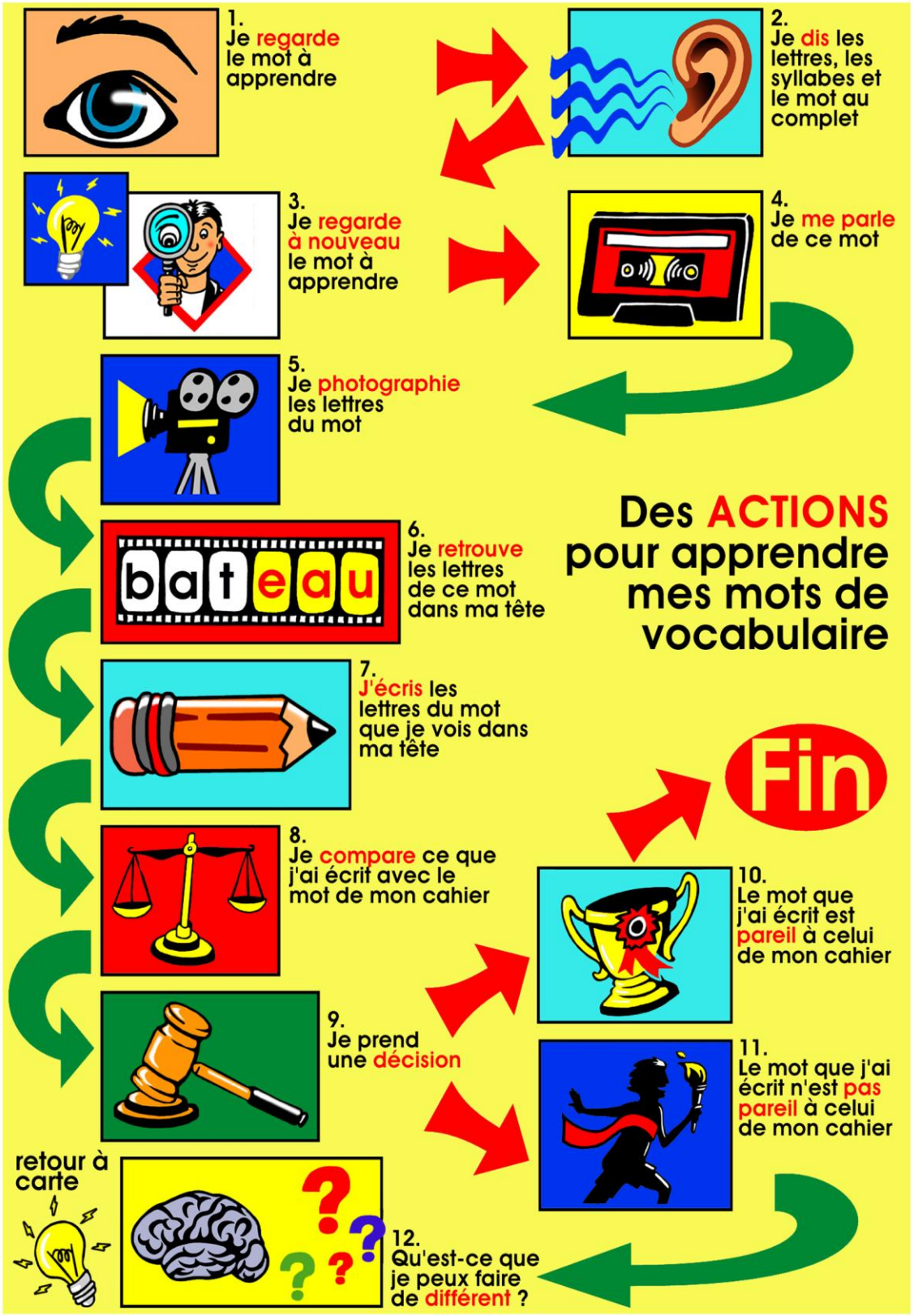
_____

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				
Signature	Signature	Signature	Signature	Signature

Reproduction autorisée © Les Éditions de la Chenelière inc.

Source : DROUIN Cristiane, HUPPE André. Plan d'intervention pour les difficultés d'attention. Edition Chenelière éducation, Québec, 2005. Page 65

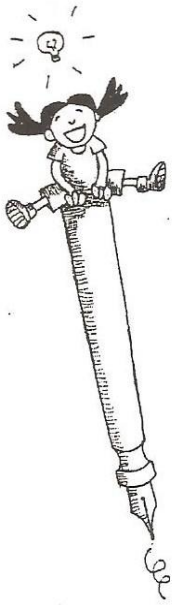
Annexe n°6 : Gestion mentale ➔ Schéma.


1. Je regarde le mot à apprendre
2. Je dis les lettres, les syllabes et le mot au complet
3. Je regarde à nouveau le mot à apprendre
4. Je me parle de ce mot
5. Je photographie les lettres du mot
Des ACTIONS pour apprendre mes mots de vocabulaire
bateau
6. Je retrouve les lettres de ce mot dans ma tête
7. J'écris les lettres du mot que je vois dans ma tête
Fin
8. Je compare ce que j'ai écrit avec le mot de mon cahier
10. Le mot que j'ai écrit est pareil à celui de mon cahier
9. Je prend une décision
11. Le mot que j'ai écrit n'est pas pareil à celui de mon cahier
retour à carte
12. Qu'est-ce que je peux faire de différent ?

Source : GAGNE Pierre-Paul. Trucs et astuces pour apprendre à mieux penser. Edition Chenelière éducation, Montréal, 1999. Page 249

Annexe n°7 : Gestion mentale ➔Evocation.

LA MANIPULATION MENTALE DES MOTS



Nouvel exercice destiné à forcer l'apprenant à évoquer l'image des mots, étape indispensable à une bonne orthographe d'usage.

L'exercice consiste à faire observer le mot de départ puis à proposer une succession de transformations de la représentation mentale de ce mot pour arriver à un mot final qu'il devra énoncer. Chaque étape de la transformation crée un mot nouveau.

Dans un premier temps, il est conseillé de faire énoncer à chaque étape le mot transformé afin de s'assurer que l'image mentale que l'apprenant évoque est correcte.
Dans un second temps, proposez les transformations successives en laissant à l'apprenant le temps de les évoquer mais sans lui faire énoncer les transformations successives. Seul le dernier mot obtenu sera énoncé.
L'épellation étant le maitre-mot de la bonne orthographe d'usage, faire épeler le mot obtenu par l'apprenant ne peut être que bénéfique.
On passera à l'étape sans évocation des mots intermédiaires plus ou moins rapidement selon la facilité avec laquelle l'apprenant énoncera les mots transformés à chaque étape.

Certains apprenants éprouvent des difficultés à évoquer un mot s'il n'en connaissent pas la signification. Le meneur de l'exercice veillera donc à éviter cet écueil en revenant, s'il y a difficulté, à la réalisation avec énoncé des mots intermédiaires, se souciera d'identifier dans la difficulté un mot inconnu, et lèvera cette difficulté en renseignant l'apprenant.

1
air
aire
paire
parie
parier
pari
Paris

Transformations à proposer après avoir observé le premier mot de la liste.

- Tu vois bien le mot " air " en tête, ajoutes-y un " e " à la fin. Quel mot obtiens-tu ?
- A ce 2ème mot, ajoute un " p " au début. Quel mot obtiens-tu ?
- Ensuite, déplace le " i " d'une lettre vers la fin du mot. Qu'obtiens-tu ?
- Ajoute un " r " à la fin. Qu'obtiens-tu ?
- Retire les deux dernières lettres. Qu'obtiens-tu ?
- Ajoute enfin un " s " en dernière lettre ? Quel est le mot final ?

2
SOS
son
soin
soi
soir
soie
sosie

Remémore-toi bien le mot de départ.

- Remplace le dernier " s " par un " n ".
- Insère un " i " avant le " n ".
- Supprime le " n ".
- Ajoute un " r " à la fin du mot.
- Remplace le " r " par un " e ".
- Insère un " s " juste au milieu. Quel mot obtiens-tu ?

3
fou
flou
loup
loupe
poule
poulet

Remémore-toi bien le mot de départ.

- Insère un " l " après le " f ".
- Supprime le " f " et ajoute un " p " à la fin.
- Ajoute un " e " final.
- Intervertis (échange) le " l " et le " p ".
- Ajoute un " t " à la fin. Quel mot obtiens-tu ?

Source : MORIAME M-A. Outils d'orthographe. Une méthode simple à l'usage de tous. Editions Namuroise, 2005. Pages 64-65.

Annexe n° 8 :

Rapport de l'enseignant de l'ordinaire (Mr P. Mortier) sur la partie : aller-retour entre pistes et réalités de terrain.

Le 01 juin 2011

Commentaires d'ensemble sur le travail de fin d'étude de Céline DEWARD

Toutes les méthodes que tu proposes pour aider le plus efficacement possible un enfant (TDA/H) sont très intéressantes.
Tes recherches furent sérieuses et approfondies, car à mon sens, tu présentes un éventail quasi complet des "meilleures mises en œuvre possibles" pour les aider à se gérer... BRAVO.

Une fois la théorie établie, lorsque tu seras devant une classe tu devras la mettre en pratique... sans vouloir t'effrayer, je puis t'assurer, par expérience, que ce n'est pas aussi simple !

+ Au plus tu auras d'élèves, au plus ce sera difficile car la méthode que tu mettras au point ne sera vraiment valable que si l'ensemble des Ehs y adhère. Tu devras rallier le plus grand nombre à la cause de l'El (TDA/H) ou des Ehs (TDA/H) et convaincre les autres Ehs qu'en acceptant ce ou ces compromis la vie en classe sera meilleure pour chacun... Maître (sse) et enfants

+ Tu devras beaucoup expliquer et répéter pour relancer la machine... lorsqu'il y aura des grains de sable dans le mécanisme.

+ Si la méthode ou la stratégie choisie ne semble pas convenir, tu pourras toujours en essayer une autre. Ce qui me semble très important c'est que l'El ou les El (TDA/H) puissent choisir avec toi la meilleure stratégie.
En premier, c'est toujours avec l'El (TDA/H) que j'ai cherché à discuter car il est plus facile de convaincre un, deux ou trois élèves ... que toute une classe.

+ Dans un premier temps, je pense aussi que l'évaluation devra se faire plusieurs fois par jour. Ex : 4 fois sur une journée
aux pauses - récré
à midi
en fin de journée
Au fil du temps, tu remarqueras
à 3 fois, puis à 2 fois
à midi et en fin de journée

+ La discussion devra être assez brève et toujours se terminer par une décision de l'El par rapport à l'exigence de l'institut
Ex : Vous êtes satisfait de mon comportement donc je continue ...

Vous n'êtes pas satisfait(e) de mon comportement donc je m'améliore ...
je décide de ...

+ Ma longue mais modeste expérience me fait dire que il sera toujours préférable d'installer cet-ce enfant(s) le plus près possible de ton bureau. Tu pourras ainsi avoir "un contact visuel" plus facile et parler moins haut tu éviteras" de déranger l'ensemble de la classe.

+ Si tu peux lui réserver un banc fais-le. Il pourra "bouger" sans trop déranger

+ S'il a un voisin ou une voisine je te conseillerais d'effectuer une tournante en classe. Par exemple changer de voisin(e) chaque semaine.
Il ne faut pas oublier que pour un élève normal ce n'est pas toujours aisé de s'habituer à une telle(le) compagnon(e). Une semaine d'une telle compagnie sera parfois amplement suffisante... il ne faut pas décourager les Els" sans peine(s)

Je te félicite pour ce travail sérieux et assez complet me semble-t'il.
Considère simplement ces quelques réflexions personnelles comme faisant partie de ce que j'ai pu expérimenter moi-même sur le terrain qui sera un jour ton quotidien.
Tu auras des déceptions, mais n'oublie pas qu'il faut oser remettre l'ouvrage sur le métier.
Les échecs te feront avancer car ils te permettront de découvrir de nouvelles méthodes.

mortierpaul@skynet.be